

*Χαραλάμπους Νεοφύτου
Πρεσβυτέρου*

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

*«Γλυκός ό ύπνος, αλλά γλυκύτερη ή
προσευχή» (Χρυσόστομος)*

**ΕΚΔΟΣΗ
ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ ΟΔΟΔΕΙΧΤΗΣ**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ὁ ἄνθρωπος πλάστηκε ἀπὸ τὸ Θεὸ γιὰ νὰ ζήσει αἰώνια μέσα στὴ χαρὰ τοῦ Παραδείσου, τῆς βασιλείας τῶν οὐρανῶν. Πλασμένος κατ' ἀρχάς πάνω στὴ γῆ θὰ ἐργαζόταν «τὸ κατ' εἰκόνα» γιὰ νὰ φθάσει στὸ « καθ' ὁμοίωσιν» νὰ γίνει δηλαδὴ θεὸς κατὰ χάρη καὶ νὰ εἶναι αἰώνια εὐτυχισμένος. Ὅμως ἀστόχησε μὲ τὰ γνωστὰ γεγονότα τῆς παρακοῆς τῶν πρωτοπλάστων. Διώχτηκε ἀπὸ τὸν Παράδεισο καὶ ζοῦσε μὲ τὴ νοσταλγία του, μέχρι ποῦ ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, ἐξεῦρε τὸ μέσο γιὰ τὴν ἐπανάκτηση του. Μὲ τὴ σάρκωση τοῦ Θεοῦ Λόγου, τὸ πάθος καὶ τὴν Ἀνάστασή Του, ἄνοιξεν ὁ δρόμος πρὸς τὸν Παράδεισο. Τώρα ἔχει τὴ δυνατότητα ὁ ἄνθρωπος, ἂν τὸ θέλει φυσικά, νὰ εἰσέλθει σ' αὐτόν, μὲ πάντοτε μὲ ὀρισμένες προϋποθέσεις. Ἀναγκαῖα προϋπόθεση εἶναι νὰ ἐφαρμόζει τὸ θέλημα τοῦ Κυρίου, νὰ μιμηθεῖ δηλαδὴ τὴ ζωὴ ποῦ φάνερωσε καὶ ἔζησε στὴ γῆ μας, ὁ Σωτὴρας μας Χριστός.

Ἀναμφισβήτητο γεγονὸς εἶναι ὅτι ἡ κατὰ Χριστὸν ζωὴ πολεμᾶται σφόδρα ἀπὸ τὸν πανοῦργο διάβολο, καὶ τὰ τέκνα του, ποῦ κατ' οἰκονομία ἄφησε ὁ Κύριος νὰ ὑπάρχει, γιὰ νὰ δοκιμάζονται καὶ νὰ γίνονται φανεροὶ οἱ ἀγωνιστές καὶ

οἱ ἐραστές τῆς βασιλείας τοῦ Θεοῦ, καί καί νά παίρνουν δίκαια τὸ βραβεῖο τῆς νίκης. Ἔτσι λοιπὸν κάθε ἄνθρωπος ποὺ θέλει νά εἰσέλθει στὴν βασιλεία τοῦ Θεοῦ, θά πρέπει νά ἀγωνιστεῖ, νά πολεμᾷ συνεχῶς μέρα καὶ νύκτα μέ τὸν ἀόρατο ἐχθρό, τὸ διάβολο. Ἡ πάλη εἶναι ἄνιση καὶ δύσκολη γιατί ὁ ἐχθρὸς εἶναι ἄσαρκος, ἀόρατος, ἄγρυπνος καὶ ὁ ἄνθρωπος φορτωμένος τίς ἀδυναμίες τῆς σάρκας μέ τίς λογῆς λογῆς ἐπιθυμίες τὸν κάνουν ἀδύνατο. Γιά τὸ λόγο αὐτὸ ἐπιβάλλεται νά καταφύγει στή βοήθεια τοῦ Κυρίου ποὺ σίγουρα τὴ δίνει ἂν τοῦ ζητηθεῖ σωστά καὶ μέ θερμὴ ψυχῆς. «Αἰτεῖτε καὶ δοθήσεται ὑμῖν» (Λουκ.11.9) Ἐπιβάλλεται λοιπὸν μιὰ σωστή συνάντηση μέ τὸν Θεὸ Πατέρα μας, νά τοῦ ζητήσουμε τὴ βοήθειά Του γιά τὴ σωτηρία μας. Κι' ὅμως οἱ ἄνθρωποι σήμερα, ἐνῶ ἐπιδιώκουν συναντήσεις μέ ἀξιωματοῦχους τοῦ κράτους, μέ ὑπουργούς, βουλευτές ἢ καὶ μέ τὸν πρόεδρο τοῦ κράτους, γιά τὴ λύση προσκαίρων προβλημάτων, καὶ εἶναι διατεθειμένοι νά δυανύσουν ἀποστάσεις καὶ κόπους καὶ ἔξοδα νά ὑποστοῦν καὶ μεσῖτες νά βάλουν χωρὶς νά εἶναι βέβαιοι γιὰ τὸ ἀποτέλεσμα, δὲν ἐπιδιώκουν καμιὰ συνάντηση μέ τὸ Θεὸ τους ποὺ δὲν κοστίζει τίποτε παρὰ μόνο θέληση καὶ ἀπόφαση. Πόσο ματαιό-

φρονας καί ἀφελῆς εἶναι ὁ ἄνθρωπος ! Ἐνῷ γιά νά πετύχει κάτι τὸ προσωρινό τὸ ὁποῖο σέ λίγο θά ἀφήσει ἀκτείθεται σέ κόπους δαπᾶνες, γιά τήν αἰώνια ζωὴ του καί τή σωτηρία του ἀδιαφορεῖ σάν νά εἶναι κάτι χωρίς ἀξία καί δέ δίνει καμιὰ σημασία οὔτε ἐπιδιώκει νά συντήσῃ τὸν Πλάστη του. Καί τή στιγμή πού γιά νά συντήσῃ τὸ Θεό του δέ χρειάζεται νά διανύσῃ ἀπόσταση, οὔτε νά κοποιάσῃ. Φθάνει μόνο νά τὸ ἐπιθυμήσῃ Καί ὁ Κύριος εἶναι διπλα του ἕτοιμος νά τὸν δεχθεῖ σέ ἀκρόαση καί νά ἱκανοποιήσῃ τὰ δίκαια αἰτήματά του. Ἴσως ὅμως ρωτήσῃ κάποιος, πῶς θά συναντήσω τὸ Θεό; Σίγουρα μέ τήν προσευχή, εἶναι ἡ ἀπάντηση. Μὲ τή θερμὴ προσευχή συναντᾷ κάποιος τὸ Θεό καί τοῦ φανερώνει τίς ἀδυναμίες του καί ζητᾷ τή βοήθειά Του, ὅπουδῆποτε κι' ἂν βρίσκεται. Δυστυχῶς, βλέπουμε τὸ μεγάλο αὐτὸ προνόμιο τῆς προσευχῆς, πού ἔχει μόνον ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ τή δημιουργία, νά λείπει σήμερα ἀπὸ τήν πλειονότητα τῶν χριστιανῶν. Λείπει ἡ προσευχή καί βασιλεύει ἡ κακία, ἡ ἁμαρτία, ἡ ἀνωμαλία καί ἡ σύγχυση στήν κοινωνία μας μέ τὰ γνωστά ἀποτελέσματα. Εἶναι λυπηρό γιατί ἀπουσιάζει ἡ προσευχή ἀπὸ τή ζωὴ πολλῶν χριστιανῶν, γιατί εἶναι αἰτία νά φτωχαίνει πνευματικὰ ἡ κοινωνία.

Μέ ἀποτέλεσμα πολλοί νά χάνουν τὸ μέτρο τῆς ζωῆς τους, νά χάνουν τὸ δρόμο τοῦ Θεοῦ καί νά ἀκολουθοῦν τὰ σκοτάδια τῆς ἀμαρτίας αἰχμάλωτοι ἀπὸ τὰ πάθη τῆς ἡδονῆς καί τῆς σαρκολατρείας ποὺ ὁδηγοῦν στὴν ὑλοφροσύνη καί τὴν καταστροφή. Ἡ προσευχή ὅπως θὰ δοῦμε στὶς ἐπόμενες σελίδες εἶναι ἀπὸ τὰ ἀναγκαιότερα καί ὠφελημότερα πράγματα στὸν ἄνθρωπο, γιατί ἀπὸ τὸ βαθμὸ ποὺ προσεύχεται κάποιος ἐξαρτᾶται ἡ πνευματικὴ του πρόοδος καί συμπεριφορά. Εἶναι πολὺ ἀπογοητευτικὸ τὸ πρᾶγμα νά βλέπεις τοὺς μουσουλμάνους νά προσεύχονται στὸ Μωάμεθ, καί οἱ χριστιανοὶ βαπτισμένοι στὸν ἀληθινὸ Θεὸ νά μὴν προσεύχονται. Μᾶς προβληματίζει ἡ ἔλλειψη τῆς προσευχῆς καί ἐκ τῶν πραγμάτων ὑποχρεωνόμαστε νά κάνουμε κάτι. Νά καταθέσουμε καί ἐμεῖς σὰν ἱερεῖς τοῦ Ὑψίστου τὸ δῖλεπτο τῆς χῆρας» γιὰ τὸ θέμα μας. Ὅμως τὸ θέμα τῆς προσευχῆς δὲν εἶναι ἀπὸ τὰ θέματα ποὺ εὐκόλα προσεγγίζονται· δὲν εἶναι θέμα γνώσεως, ἀλλὰ θέμα βίωσης καί ἐμπειρίας. Ἄν δέ βιώνεις τὴν προσευχή δέ μπορεῖς νά μιᾷς γι' αὐτὴν οὔτε νά τὴ διδάξεις. Ἐμεῖς δυστυχῶς δὲν ἔχουμε αὐτὴ τὴν ἱκανότητα καί γι' αὐτὸ θὰ καταφύγουμε στὴν ἐμπειρία τῶν Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας μας καί θὰ μεταφέρου-

με στίς σελίδες πού ἀκολουθοῦν, τή διδασκαλία τους καί τίς συμβουλές τους μέ ἀπλή ἔκφραση, γιά νά βοηθήσουν τόν ἀναγνώστη τοῦ μικροῦ αὐτοῦ πονήματος, νά πεισθεῖ καί νά δοκιμάσει ἐφαρμόζοντας στή ζωή του καθημερινά τήν προσευχή, γιά τό δικό του συμφέρο. Σίγουρα ὑπάρχουν πολλά καλὰ βιβλία πού διαπραγματεύονται τό θέμα. Ἐπειδή ὅμως εἶναι πολυσέλιδα καί σέ ψηλό ἐπίπεδο γραμμένα , καί οἱ χριστιανοί μας εἴτε εἶναι ἐμπερίστατοι εἴτε εἶναι ὀλιγογράμματοι τὰ ἀποφεύγουν. Γιά τό λόγο αὐτό κάνουμε αὐτό σύντομο καί περιεκτικό ἀπλό κείμενο μέ τήν ἐλπίδα νά βοηθήσουμε ἔστω καί μερικούς νά καταλάβουν τήν ἀναγκαιότητα καί τήν ὠφελιμότητα τῆς προσευχῆς καί νά κάνουν τήν προσευχή μέρος τῆς ζωῆς τους, γιατί κατὰ τόν Γρηγόριο Νύσσης «Χωρίζεται δέ τοῦ Θεοῦ ὁ μή συνάπτων ἑαυτῷ διά προσευχῆς τῷ Θεῷ» (α' Λόγος εἰς τήν προσευχή) Δηλαδή ὁ ἄνθρωπος πού δέν ἐνώνεται μέ τό Θεό διά τῆς προσευχῆς του, σίγουρα χωρίζεται, ἀπομακρύνεται ἀπό τό Θεό. Καί «οἱ μακρύνοντες ἑαυτούς ἀπό σοῦ ἀπολοῦνται» λέγει ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ.

Τελειώνοντας εὐχόμαστε νά βρεῖ ἀνταπόκριση στίς ψυχές τῶν ἀναγνωστῶν μας ἡ μικρή προ-

σπάθεια αὐτή καί νά γίνει ἔργο συνεχές ἡ προσευχή, γιατί μόνον ἂν μάθουμε νά προσευχόμεστε σωστά καί καθημερινά θά ἀλλάξουμε τοὺς ἑαυτοὺς μας καί τὴν κοινωνία μας, πάντοτε μέ τῇ βοήθεια τοῦ Κυρίου.



α) Τί εἶναι ἡ προσευχή;

Ὁ Γρηγόριος ὁ Νύσσης λέγει: **Προσευχὴ δέ αἴτησις ἀγαθῶν μετὰ ἱκετηρίας προσαγομένης Θεῷ» Δηλαδή** προσευχή εἶναι τὸ νά ζητᾷς πνευματικά ἀγαθὰ μέ ἱκεσία ἀπὸ τὸ Θεό. «Προσευχὴ Θεοῦ ὁμιλία, δηλαδή συνομιλία μετὰ τοῦ Θεοῦ. «Τῶν ἀοράτων θεωρία, τῶν Ἀγγέλων ὁμοτιμία»(λόγος α' εἰς τὴν προσευ-

χήν).

Καί ὁ Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος·
«Εὐχή οὐδέν ἕτερον ἐστίν ἢ διάλεξις
πρός τόν Θεόν καί ὁμιλία πρὸς τῶν ὅλων
Δεσπότην» (ζ' Κατήχ.) Δηλαδή προσευχή
δέν εἶναι τίποτε ἄλλο παρά συνομιλία μέ
τό Θεό, ὅπου εἶναι Δεσπότης ὅλων.

Καί ὁ Μέγας Βασίλειος: **«Προσευχή
ἐστίν αἴτησις ἀγαθοῦ παρὰ τῶν εὐ-
σεβῶν εἰς Θεόν γενομένη»**

Μέ τή λέξη προσευχή καί προσεύ-
χομαι, ἐννοοῦμε τήν ἐπικοινωνία, τή συ-
νομιλία μέ τό Θεό καί Πατέρα μας, ἐννο-
οῦμε τό διάλογο πού ἀρχίζει κάθε πιστός
μέ τό Θεό του. ὁ ἄνθρωπος καταφεύγει
στό Θεό του, ἐπειδή νοιώθει τήν ἀνάγκη
τῆς θείας βοήθειας καί ἐνίσχυσής του
στίς δύσκολες ἀλλά καί στίς χαρούμενες
στιγμές τῆς ζωῆς του. Δοξάζει, εὐχαρι-
στεῖ καί παρακαλεῖ, προσεύχεται δηλα-
δή.

Προσευχή λοιπόν εἶναι ἡ συνομιλία
τοῦ πλάσματος (τοῦ ἀνθρώπου) μέ τόν

Πλάστη του.

Αυτό τὸ ἔργο τῆς προσευχῆς εἶναι προνόμιο μόνον τῶν ἀνθρώπων ἀπὸ ὅλη τὴν ὑλικὴ δημιουργία, καὶ θεωρεῖται ἀναγκαιότατο γιὰ τὸν ἄνθρωπο ποὺ συνήθως βρίσκεται σὲ συνεχὴ πόλεμο μὲ τὸ διάβολο.

β) Ἡ προσευχή εἶναι ἀναγκαῖο ἔργο γιὰ τὸν ἄνθρωπο.

Ἐπειδὴ ἡ ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου εἶναι δημιουργημένη κατ' εἰκόνα Θεοῦ, ἔχει φυσικὴ σχέση μὲ τὸ Θεό, ὅπως τὸ παιδί μὲ τὸν πατέρα του. Γι' αὐτὸ θὰ πρέπει νὰ νοιώθει τὴν ἀνάγκη νὰ ἐπικοινωνεῖ μὲ τὸ Δημιουργό της τὸν φυσικό της πατέρα. Μιὰ τέτοια συνάντηση ἐξασφαλίζει σιγουριά, ἀσφάλεια ὅπως ἀκριβῶς νοιώθει τὸ μικρὸ παιδί κοντὰ στοὺς φυσικούς του γονεῖς. Ἄν στερηθεῖ ἡ ψυχὴ τὴ συνάντηση αὐτὴ, δέ μπορεῖ νὰ ἀναπτυχθεῖ στὸ φυσικό της περιβάλλον καὶ δέ θὰ μπορέσει νὰ φτάσει στὸ αἰώνιό της προ-

ορισμό. Ἐνῶ ἂν ὑπάρξει αὐτῇ ἡ ἐπικοινωνία μέ τόν Κύριό της, διὰ τῆς προσευχῆς, τρέφεται πνευματικά καί ἀναπτύσσεται φυσιολογικά καί εἰρηνεύει.

Εἶναι ἀναγκαῖα ἡ προσευχή, γιατί εἶναι ὁ ὁδηγός τοῦ ἀνθρώπου κοντά στοῦ Θεοῦ. Μέ τήν προσευχή συγκεντρώνεται κοντά στοῦ Θεοῦ ἡ διάνοια τοῦ ἀνθρώπου πού ἔχει διασκορπιστεῖ ἀπό τήν ἁμαρτία καί καθαρίζεται. Εἶναι ἀναγκαῖο τό ἔργο τῆς προσευχῆς, γιατί καθημερινά ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἀντιμέτωπος μ' ἓνα ἀκήρυκτο πόλεμο μέ τοὺς ἄσαρκους δαίμονες πού τοῦ παρεμβάλουν στή ζωή του πειρασμούς, θλίψεις, δοκιμασίες καί στενοχωρίες. Καί αὐτήν ἀκόμα τήν προσευχή προσπαθοῦν νά τήν ἐμποδίσουν οἱ δαίμονες.

Ἡ προσευχή σάν ἄλλη βακτηρία στηρίζει τόν ἄνθρωπο καί παίρνει δυνάμεις καί ὅπλα γιά νά ἀνταπεξέλθει στίς ἐπιθέσεις τῶν δαιμόνων. Κυρίως φωτίζεται μέ τή Χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καί

διακρίνει τίς μεθοδίες καί τίς παγίδες τῶν ἀοράτων ἔχθρῶν. Κατά τόν ἱερό Χρυσόστομο, ἡ προσευχή εἶναι «*τῶν πιστῶν ὀχύρωμα, ὄπλο ἀκαταμάχητο, ὥστε νά ἔχει δαμάσει τή φωτιά, νά νικήσει τό θυμό τῶν λιονταριῶν, νά σταματήσει πολέμους καί νά διώξει δαίμονες*».

Ἡ προσευχή τιμᾷ πολύ τόν ἄνθρωπο, τόν κάνει «Ἀγγέλων ὁμότιμο», γιατί μιμεῖται τούς ἀγγέλους, οἱ ὁποῖοι βρίσκονται συνεχῶς σέ ἐπικοινωνία μέ τό Θεό. Ἡ προσευχή εἶναι καί μεγάλο στήριγμα στόν δοκιμαζόμενο ἄνθρωπο καί τόν προφυλάσσει ἀπό τήν ἀπόγνωση καί τήν ἀπελπισία. Ἡ προσευχή ἔχει ρίζα τήν πίστη καί ἄνθος τήν ἐλπίδα, γι' αὐτό ἐλευθερώνει τόν ἄνθρωπο ἀπό τό ἄγχος καί τήν ἀγωνία πού μαστίζει σήμερα τόν κόσμο. Μέ τήν προσευχή ξεχωρίζει ὁ πιστός ἀπό τόν ἄπιστο. Γιατί πῶς θά προσευχηθεῖ κάποιος πού δέν πιστεύει;

Ὁ Ἰωάννης τῆς Κροστάνδης, ἕνας εὐλαβῆς ρῶσσος Κληρικός, γράφει: «*Εἰ-*

ναι ανάγκη νά προσευχόμαστε γιατί ἡ καρδιά μας πεθαίνει πνευματικά μέ τήν ἁμαρτία καί μόνον ἡ προσευχή πού συνοδεύεται μέ δάκρυα τήν ἀναζωογονεῖ καί τήν κάνει νά ἀναπνέει πάλιν. Ἄν δέν προσευχόμαστε κάθε μέρα θερμά, εὐκολα καί γρήγορα θά πεθάνουμε πνευματικά».

Ἡ προσευχή εἶναι ἀναγκαιοτάτη κατὰ τόν καιρό τῶν θλίψεων καί τῶν θλιβερῶν γεγονότων πού συμβαίνουν συχνά στόν ἀνθρώπινο βίο. Ὁ ἱερός Χρυσόστομος ὀνομάζει τήν προσευχή «λιμάνι βασανιζομένων» καί ὅποιος μπορεῖ νά προσευχηθεῖ εἶναι πλουσιώτερος ἀπ' ὄλους» Ποῦ θά καταφύγει γιά παρηγοριά καί στήριγμα ὁ δοκιμαζόμενος ἄνθρωπος; Μήπως στούς ἀνθρώπους, ἀλλά αὐτοί πολύ λίγα μποροῦν νά προσφέρουν, Μήπως στά πλούτη, καί αὐτά δέν μποροῦν νά προσφέρουν παρηγοριά. Ἐπομένως μόνο μέ τήν προσευχή μας πρός τόν «δυνάμενον σώζειν» θά βροῦμε αὐτό πού

ζητούμε σίγουρα. Ἡ ἐμπειρία τοῦ προφήτη Δαυΐδ μᾶς τὸ ἐπιβεβαιώνει: «Κατὰ τὴν ὥρα τῶν θλίψεών μου φώναξα πρὸς τὸν Κύριο καὶ μέ ἄκουσε» (Ψαλ.119, 1). Καὶ ὁ Ἀπόστολος Ἰάκωβος προτρέπει : «Υποφέρει κάποιος μεταξὺ σας ἄς προσεύχεται» (Ἰακ. 5,13). ὅπως βεβαιώνουν οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας, Ἄν πρὶν ἀπὸ κάθε ἔργο μας ὑλικὸ ἢ πνευματικὸ προηγηθεῖ ἡ προσευχή, δὲ θὰ βρεῖ μέρος ἡ ἀμαρτία νὰ μπεῖ στὴν ψυχή, γιατί ὅταν ὑπάρχει στὴν καρδιά μας ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ, μένουν ἄπρακτοι οἱ δαίμονες.

Μέσα ἀπὸ τὴν προσευχή του ὁ πιστὸς ἀποκτᾷ ἀγαθὰ, ὅπως τὸ φωτισμὸ τῆς ψυχῆς, τίς διάφορες ἀρετές, τὰ χάρισματα τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, τὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ, ἀκόμα καὶ νὰ θαυματουργεῖ, καὶ ἄλλα δῶρα τοῦ Θεοῦ, ποὺ δὲ μπορεῖ νὰ τὰ βρεῖ πουθενὰ ἄλλοῦ. Καὶ ἓνα ἄλλο σοβαρὸ εὐεργέτημα, εἶναι ὅτι μέ τὴν προσευχή δίνουμε στὸν αεικίνητο νοῦ

μας σωστή απασχόληση για να μην παρασύρεται από την αμαρτία.

Μέ την προσευχή, τρέφεται καί αύξάνει ή ψυχή, ὅπως τό σῶμα μέ τό φαγητό.

Ἐπομένως δέ μπορούμε νά στερήσουμε τή προσευχή ἀπό τήν ψυχή, ὅπως δέ μπορούμε νά στερήσουμε τήν τροφή ἀπό τό σῶμα.

Ἀντιλαμβανόμαστε λοιπόν ὅτι ή προσευχή δέν εἶναι ἓνα ἀπλό ἔργο τῆς καθημερινῆς μας ζωῆς, ἀλλά ἓνα ἔργο ἀναγκαιότατο γιά τή σωστή ζωή καί συμπεριφορά τοῦ ὅλου ἀνθρώπου.

γ) Ἡ ἔλλειψη τῆς προσευχῆς, προκαλεῖ πνευματικό θάνατο καί εἶναι ἀμαρτία γιά τόν χριστιανό.

Ἡ στέρηση τοῦ φαγητοῦ ἀπό τό σῶμα καί ή στέρηση τῆς προσευχῆς ἀπό τήν ψυχή ἔχουν τά ἴδια ἀποτελέσματα, τό θάνατο· στό μέν σῶμα τό φυσικό θάνατό στή δέ ψυχή τόν πνευματικό. Μή-

πως δέν εἶναι ἡ ἔλλειψη τῆς προσευχῆς ποῦ ἔκαμε σήμερα τόν ἄνθρωπο, άτομικιστή, ἐγωϊστή, σκληρό καί ἄπονο, σαρκολάτρη καί φιλήδονο καί τήν κοινωνία μας ζούγκλα καί κάθε ἄλλο παρά ἀνθρώπινη; Ὁ Γρηγόριος ἐπίσκοπος Νύσσης, γράφει: «Αὐτός ποῦ δέν ἐνώνει τόν ἑαυτό του μέ τό Θεό διά τῆς προσευχῆς χωρίζεται ἀπό τό Θεό» καί κατὰ συνέπεια ἐνώνεται μέ τό διάβολο.

Ἄνθρωπος ποῦ δέν προσεύχεται δέν ἔχει τίποτε, γιατί δέ ζητᾷ καί ἐπομένως δέ λαμβάνει, ἀλλά καί ἀφοῦ δέν πλησιάζει τό Θεό, τόν αἰχμαλωτίζει ὁ διάβολος καί τόν παρασύρει στήν κακία του. Τόν κάνει ἐγωϊστή, φίλαυτο, ὑπερήφανο, νομίζει τόν ἑαυτό του αὐτάρκη, ἐνῶ εἶναι πάμπτωχος· νομίζει τόν ἑαυτό του δυνατό, ἐνῶ εἶναι χῶμα καί στάχτη. Δέ στηρίζεται στό Θεό ἀλλά στόν ἑαυτό του καί σέ τελευταία ἀνάλυση ἀποτυγχάνει, γιατί τό στήριγμά του ἀποδεικνύεται τελικά σαπουνόφουσκα. Σίγουρα ὁ ἄνθρω-

πος πού δέν ένώνεται μέτό Θεό διά τῆς προσευχῆς χωρίζεται ἀπό τοῦ Θεοῦ καί ὁ ἄνθρωπος μακριά ἀπό τό Θεό γίνεται «ζωώδης ἢ δαιμονιώδης»

Γιά νά ἀποφύγουν οἱ ἄνθρωποι τοῦ Θεοῦ, τόν πιό πάνω κίνδυνο πάντοτε προσεύχονταν καί θεωροῦσαν ἁμαρτίαν νά παραλείψουν τήν προσευχή. Γιά παράδειγμα ὁ προφήτης Σαμουήλ, ἔλεγε: «**ἐμοί δέ μή γένοιτο ἁμαρτεῖν τοῦ διαλειπεῖν με προσευχόμενον**» (**Α΄ Βασ. 11, 13**). Δηλαδή εἶθε νά μή μοῦ συμβεῖ νά παραλείψω τήν προσευχή μου καί νά ἁμαρτήσω. Ἄν αὐτά ἔλεγαν οἱ ἅγιοι ἄνθρωποι τοῦ Θεοῦ, τί θά ποῦμε ἑμεῖς σήμερα πού ἡ ἁμαρτία διαφημίζεται καί κυκλοφορεῖ μέ τά πιό σύγχρονα μέσα, τή συναντοῦμε σέ κάθε μας βῆμα, σέ κάθε μας κίνηση καί εἶναι τόσο προκλητική καί ἀπειλητική νά μᾶς παρασύρει μέ τό μέρος της; Ἄν δέν καταφεύγουμε μέ τήν προσευχή μας στό Θεό, γιά νά μᾶς στηρίξει, νά μᾶς δώσει δυνά-

μεις νά νικήσουμε τήν ἁμαρτία καί νά γλυτώσουμε τόν πνευματικό θάνατο, πού ἄλλοῦ καί μέ ποιό τρόπο θά ἀποφύγουμε αὐτή τήν αἰώνια καταστροφή; Μιά εἶναι ἡ ἀπάντηση· Μόνο μέ τήν προσευχή θά βοηθηθοῦμε καί θά νικήσουμε.

Ἄς προσευχόμαστε λοιπόν ὅσο πιό συχνά μπορούμε γιά νά ἔχουμε τήν ἀσφάλεια πού ἐπιθυμοῦμε.

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΣΤΗΝ ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ

Ἡ προσευχή φαίνεται νά εἶναι βαθιά ριζωμένη στίς ψυχές τοῦ λαοῦ τοῦ Θεοῦ ἀπό τήν ἀρχή, μετά τήν ἔξωση τῶν πρωτοπλάστων ἀπό τόν Παράδεισο, γιατί ἔγινε ἀνάγκη τῆς ἀδύναμης καί ταλαίπωρης φύσης τοῦ ἀνθρώπου. Ἀνοίγοντας τήν Ἁγία Γραφή, ἀπό τό πρῶτο βιβλίο τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, θά συναντήσουμε τήν προσευχή σύντροφο τῆς ζω-

ἦς τῶν ἀνθρώπων. Ὁ Ἀβραάμ καί ὅλοι οἱ Πατριάρχες, ὁ Μωϋσῆς, Ὁ Ἰησοῦς τοῦ Ναυῆ, στηρίζονταν στήν προσευχή. Εἶναι γνωστό τό γεγονός ἐκεῖνο πού μέ τήν προσευχή του ὁ Μωϋσῆς σταμάτησε τόν ἥλιο καί δέν προχωροῦσε ἡ ἡμέρα μέχρι πού νίκησαν τοὺς ἐχθρούς τους. Θά ἀναφέρουμε μόνο μερικά παραδείγματα ἀπό τὰ πολλά, γιά νά ἀντιληφθεῖ ὁ ἀναγνώστης πόση σημασία ἔδιναν στή δύναμη τῆς προσευχῆς οἱ ἄνθρωποι τοῦ Θεοῦ. Κάποιος πού μελετᾷ τή Γραφή, διαπιστώνει ὅτι ἡ προσευχή ἦταν τό πλέον πρόσφορο ὄπλο στά χέρια τῶν ἀνθρώπων ἐκείνων ἀνδρῶν καί γυναικῶν, τοῦ Ἰουδαϊκοῦ λαοῦ. Ἡ προσευχή ἦταν καταφύγιο σωτηρίας σέ στιγμές θλίψεων, ἀλλά καί σέ στιγμές χαρᾶς καί εὐφροσύνης αἰτία δοξολογίας. Καμιά τελετή, κανένα ἔργο δέ γινόταν ἂν δέν προπορευόταν κάποια προσευχή.

Αὐτὸ βέβαια τὸ υἱοθέτησε καὶ ἡ Ἐκκλησία μας καὶ ὅπως βλέπουμε στὸ εὐχολόγιο ὑπάρχουν εὐχές – προσευχές γιὰ κάθε περίσταση. Κι' ὅμως οἱ σημερινοὶ χριστιανοί, ἄλλοι τὶς ἀγνοοῦν καὶ ἄλλοι δὲν τοὺς δίνουν σημασία, ἀφήνοντας κατὰ μέρος τὶς προσευχές σὰν κάτι τὸ ἀχρείαστο.

Ἄς δοῦμε λοιπὸν ἔστω καὶ ἐλάχιστα παραδείγματα πρῶτα ἀπὸ τὴν Παλαιὰ Διαθήκη. Μὲ τὴν προσευχή ὁ Ἰσαάκ ἔλυσε τὴν στείρωση τῆς γυναίκας του Ρεββέκκας. (Γένεση.25, 21)

Μὲ τὴν προσευχή του ὁ Μωϋσῆς πόσες φορές δὲν ἔσωσε τὸ λαὸ του ἀπὸ τόσοις κινδύνους; Μέχρι καὶ τὸν ἥλιο σταμάτησε καὶ παρατάθηκε ἡ ἡμέρα γιὰ νὰ νικηθοῦν οἱ ἐχθροὶ τοῦ λαοῦ του. (Ἰησοῦς Ναυῆ, 10. 12,13).

Ὁ βασιλιάς Ἐζεκίας πέφτει ἄρρωστος «ἕως θανάτου» καὶ τὸν πληροφορεῖ ὁ πρ. Ἡσαΐας ὅτι θὰ ἀποθάνει. Ἀμέσως ἀρχίζει προσευχή μετὰ δακρύων καὶ

ὁ Κύριος τοῦ ἀκούει καί τοῦ ἀπαντᾷ: «
***Ἦκουσα τῆς προσευχῆς σου, εἶδον
τά δάκρυά σου... ἰδού ἰάσομαί σε...
καί προσθήσω ἐπὶ τὰς ἡμέρας σου
15 ἔτη».*(Δ' Βασ. 20. 1-6)**

Ἡ Παναγία μας δέν εἶναι καρπὸς
προσευχῆς τῶν ἀτέκνων γονέων της τοῦ
Ἰωακείμ καί τῆς Ἄννας;

Ἡ βασίλισσα Ἑσθήρ μέ τὴν προσευ-
χή της ἔσωσε τὸν Ἰουδαϊκὸ λαὸ ἀπὸ τῆ
σφαγῆ. (Ἑσθήρ, 5. 1). Ὁ προφήτης Δανι-
ήλ μέ τὴν προσευχή του γνῶρισε μέ ἀ-
ποκάλυψη Θεοῦ τὸν χρόνον ἐρχομοῦ τοῦ
Μεσσία καί τὸ τέλος τοῦ κόσμου. Ἀνα-
φέρεται στὸ ὁμώνυμο βιβλίο.

Ὁ Βασιλιάς Δαυίδ ἔγινε συνώνυμος
μέ τὴν προσευχή. Ὅλοι γνωρίζουμε τὸ
«Ψαλτῆρι τοῦ Δαυίδ».

Δέ θὰ μᾶς φτάσει ὁ χρόνος ἀπὸ τοῦ
νά διηγοῦμε παραδείγματα προσευχῆς ἀ-
πὸ τὴν Παλαιὰ Διαθήκη.

Ἄς πᾶμε τώρα καί στὴν Καινὴ Δια-
θήκη, τὴ δική μας ἐποχή, γιὰ νὰ δοῦμε

καὶ ἔδῶ ὅτι ἡ προσευχή εἶναι τὸ Α καὶ τὸ Ω τῆς χριστιανικῆς ζωῆς. Εἶναι τὸ θεμέλιο ποὺ στηρίζει τὸ πνευματικὸ οἰκοδόμημα τῆς πνευματικῆς ζωῆς τῶν μαθητῶν τοῦ Ναζωραίου. Εἶναι ἡ δύναμη τῆς πνευματικῆς προόδου καὶ σωτηρίας.

Στὴν ἐποχὴ τῆς Καινῆς Διαθήκης, ἡ προσευχή λαμβάνει ἄλλη διάσταση. Ἐνῶ στὴν Παλαιὰ Διαθήκη ἡ προσευχή περιοριζόταν μόνο στοῦ οἰκείου καὶ ὁμοεθνεί, τώρα διευρύνεται καὶ συμπεριλαμβάνει καὶ τοὺς ἐχθροὺς ἀκόμα « **προσεύχεσθε ὑπὲρ τῶν ἐπηρειαζόντων ὑμᾶς**». Τὴ διάσταση αὕτῃ ἔδωσε ὁ Ἰδιος ὁ Θεάνθρωπος Ἰησοῦς μὲ τὸ λόγο του καὶ τὸ παράδειγμά του. Μὲ τὴν προτροπὴν « **αἰτεῖτε, ζητεῖτε καὶ κρούετε**,» (Λουκ. 11. 9) τὴν προσευχή ἐννοοῦσε. Ὁ Ἰδιος μᾶς παρέδωσε καὶ ἓνα δείγμα προσευχῆς τὸ γνωστὸ « Πάτερ ἡμῶν...» ποὺ τὸ γνωρίζουν καὶ τὰ μικρὰ παιδιὰ. Στούς μαθητὲς Του ἔλεγε νὰ ἀγρυπνοῦν καὶ νὰ προσεύχονται

(Μάρκ.13. 23).

Δέν ἀρκέσθηκε ὁ Κύριος μόνο στό νά συμβουλευεῖ γιά προσευχή, ἀλλά πρῶτος Αὐτός προσευχόταν « **ἦν διανυχτερεύων ἐν τῇ προσευχῇ τοῦ Θεοῦ**» (Λουκ. 6. 12). Εἶναι δέ χαρακτηριστική ἡ « Ἀρχιερατική προσευχή Του» ποῦ ἀναφέρει ὁ Εὐαγγελιστής Ἰωάννης. Καί πρέπει νά ἐπιμενουμε λέγει στήν - προσευχή μας καί γιά τοῦτο εἶπε καί τήν παραβολή τοῦ «ἄδικου κριτή καί τῆς ἀδικουμένης χήρας»(Λουκ. 18.21)Γιά νά μᾶς ἐνθαρρύνει ἀκόμα μᾶς βεβαιώνει ὅτι «*ὅσα ζητήσουμε στήν προσευχή μας καί πιστεύουμε πῶς θά τά λάβουμε, θά τά λάβουμε σίγουρα*» (Ματθ. 21. 22) Μετά τήν Ἀνάληψη Του στούς οὐρανοῦς, ἡ προσευχή ἔγινε ἀχώριστος σύντροφος τῶν μαθητῶν Του, ὅπως μαρτυρεῖ ὁ Λουκᾶς, «ἦσαν προσκαρτεροῦντες τῇ προσευχῇ καί τῇ δεήσει» (Πράξ.1. 14)

Ὁ Παῦλος μέ τή σειρά του ἀπευθυνόμενος συμβουλευεῖ τοὺς χριστια-

νοὺς τῆς Ρώμης: «νά προσκαρτεροῦν στίς προσευχές» (Ρωμ. 12,12.) Καί ὁ Ἀπόστολος Πέτρος τὸ ἴδιο κάνει (Α' Πέτρου 4.7).

Ὅλα ὅσα δίδαξε ὁ Κύριος καί οἱ Ἀπόστολοι τὰ παράλαβε καί τὰ ἐφαρμόζει ἡ Ἐκκλησία μας μέ τίς διάφορες Ἀκολουθίες καί Λειτουργεῖες τις.

Μεγάλη εἶναι καί ἡ συμβολή ἐκείνων τῶν παλαιῶν Ἀσκητῶν τῆς ἐρήμου στή διάδοση καί χρήση τῆς προσευχῆς, στὸν πιστό λαό τοῦ Κυρίου. Καί οἱ λόγιοι Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μέ τίς προσευχές ποὺ συνέταξαν βοήθησαν τὰ μέγιστα στὸ νὰ γίνει ἀνάγκη ἡ προσευχή, ἀλλὰ καί σ' ὅ,τι τὴν ἀφορᾷ.

Τὸ συμπέρασμα ἀπ' ὅτι ἀναφέραμε πρέπει κάθε χριστιανὸς ἂν θέλει νὰ προοδεύει πνευματικὰ στή ζωὴ του καί νὰ ἔχει τὴν εὐλογία τοῦ Κυρίου, θὰ πρέπει νὰ μάθει νὰ προσεύχεται σωστά καί συχνά, πράγμα ποὺ θὰ μᾶς τὸ διδάξουν στή συνέχεια οἱ σοφοὶ μας Πατέρες.

ΠΟΥ, ΠΟΤΕ, ΠΩΣ;

Όπως είδαμε είναι αναγκαία ή προσευχή και πρέπει να προσευχόμαστε, αλλά προβάλλουν και μερικά ερωτηματικά τα όποια θέλουν υπεύθυνη απάντηση. Τα ερωτηματικά αυτά είναι τα πιο κάτω:

α) Ποῦ, σέ ποιό μέρος θά πρέπει νά προσεύχεται ὁ ἄνθρωπος;

Στό ἐρώτημα αὐτό, ἀπαντᾷ ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, λέγοντας: « Σέ κάθε τόπο, σέ κάθε χωρίο καί μέσα στό σπίτι καί στήν ἀγορά, καί στήν ἐρημιά, ὅπου βρισκόμαστε μπορούμε νά προσευχηθοῦμε γιατί τίποτε δέν ἐμποδίζει τήν προσευχή. Ἀλλά καί κάθε καιρός εἶναι κατάλληλος γιά τήν προσευχή. Ἄκουσε καί τόν Ἀπόστολο Παῦλο πού λέγει **«σέ κάθε τόπο σηκώνοντας τὰ ἅγια χέρια σας χωρίς ὀργή καί ἀμφιβολίες»** (Α΄ Τιμ.2.20).

Ἄν ἔχεις καθαρή τή συνείδησή σου

ἀπό τὰ ἄγρια πάθη, εἴτε βρίσκεσαι στήν ἀγορά, εἴτε στό σπίτι, εἴτε στό δρόμο, εἴτε στή θάλασσα, εἴτε στό ξενοδοχεῖο, εἴτε βρίσκεσαι στό ἐργοστάσιο καί ὅπου δήποτε κι' ἄν εἶσαι, θά μπορέσεις νά ἐπικαλεσθεῖς τή δύναμη τοῦ Θεοῦ». Ὁ τόπος δέν ἐμποδίζει τήν προσευχή, φτάνει νά τὸ θέλει ὁ ἄνθρωπος. Ὁ κάθε τόπος προσφέρεται γιά προσευχή φτάνει μόνο ἡ ψυχὴ νά νοιώσει τήν προσευχή σάν ἀνάγκη. Παρ' ὅλα αὐτὰ ὅμως ὁ ἰδανικός τόπος γιά προσευχή εἶναι ἡ ἡσυχία καί ἡ γαλήνη τῆς νύχτα, ὅπως προτιμοῦσε καί ὁ Κύριος πού ἀποσύρόταν σέ ἔρημο τόπο τὰ βράδια γιά τήν προσευχή Του. Ἴσως περισσότερο καρποφόρα νά εἶναι ἡ ὁμαδική προσευχή κατὰ τή διάρκεια τῆς Θείας Λειτουργίας, ὅπως θά δοῦμε ἄλλοῦ.

β) Πότε πρέπει νά προσευχόμαστε;

Εἶναι καί αὐτὸ ἓνα ἐρώτημα πού

φανερώνει τήν ἄγνοια τῆς πνευματικῆς ζωῆς καί πρέπει νά δώσουμε σαφή ἀπάντηση. Γενική ἀπάντηση δέ μπορεῖ νά δοθεῖ, γιατί οἱ κατηγορίες προσευχομένων εἶναι περισσότερες τῆς μιᾶς. Ἐτσι μιᾶ κατηγορία χριστιανῶν ἔχουν τήν προσευχή σάν τροφή τῆς ψυχῆς τους καί γι' αὐτούς δέν χρειάζεται καμιᾶ ἀπάντηση, γιατί προσεύχονται συχνά καί σχεδόν ἀδιάλειπτα.

Αὐτοί ποῦ χρειάζονται ἀπάντηση καί ὁδηγίες εἶναι οἱ χριστιανοί ποῦ τοὺς ἀπορροφοῦν οἱ μέριμνες τοῦ πρόσκαιρου τούτου βίου, ἀλλά ἡ ψυχὴ τους, ἀναζητᾷ τήν συνάντηση μέ τό Θεό της· καί ἡ συνείδηση τους τοὺς ἐλέγχει γιά τήν ἔλλειψη τῆς προσευχῆς καί γι' αὐτό ἐρωτοῦν. Μιά πρώτη ἀπάντηση μπορούμε νά δώσουμε τό παράδειγμα τοῦ προφήτη καί βασιλιά Δαυΐδ < ὁ Οποῖος λέγει ὅτι προσευχόταν **« Ἑσπέρας καί πρωΐ καί μεσημβρίας »** δηλαδή νύχτα, πρωΐ καί βράδυ τό ἐλάχιστο πρέπει νά προσεύχε-

ται ὁ ἄνθρωπος. Ἀκομα ὁ ἴδιος προσθέ-
τει :« Καί μεσονύκτιον ἐξεγειρόμην ἐξο-
μολογήσασθαι ἐπὶ τὰ κρίματα τῆς δικαιο-
σύνης σου»(ψαλμ. 118. 62). Ἐκτός τῆς
ἐπέρινῃς, τῆς πρωϊνῆς προσευχῆς καί τὰ
μεσάνυκτα διέκοπτε τὸν ὕπνο του γιά
νά δοξολογήσει τὸ Θεό. Ὁ δὲ Μ. Βασίλει-
ος, λέγει: « Καιρὸς προσευχῆς ἔστω ἅ-
πας ὁ βίος ἡμῶν» Δηλαδή καιρὸς προ-
σευχῆς ἅς εἶναι ὅλος ὁ βίος μας.

Ἀπὸ τὰ πιὸ πάνω ἀντιλαμβανόμαστε
ὅτι δὲν ὑπάρχει καθορισμένος χρόνος
γιά προσευχή, ἐπειδὴ αὐτὴ εἶναι ἀνάγκη
τῆς ψυχῆς καί αὐτὴ ἡ ἀνάγκη πρέπει νά
ἱκανοποιεῖται συχνά γιατί κρατεῖ τὴν ψυ-
χή ζωντανή, ἐνωμένη μὲ τὸν Πλάστη της
καί ἀκμαία. Χρειάζεται ἔτσι, σέ κάθε
στιγμὴ νά ὑψώνουμε τὸ νοῦ μας στὸν
οὐρανὸ ὅπου δὴποτε βρισκόμαστε καί
νά λέμε ἓνα «δόξα σοι Κύριε»· εὐκαιρίες
μᾶς δίνονται πολλές σέ κάθε στιγμή. Ὅ-
που κι' ἂν στρέψεις τὴ ματιά σου βλέ-
πεις τὴν παρουσία τοῦ Θεοῦ. «**Οἶ οὐρα-**

***νοί διηγοῦνται δόξαν Θεοῦ, ποιήσιν
δέ χειρῶν αὐτοῦ τό στερέωμα αὐ-
τοῦ».***

Ἡ συνεχῆς μνήμη τοῦ Θεοῦ στό νοῦ
μας ἀγιάζει τόν ἄνθρωπο καί τόν θωρα-
κίζει στίς προσβολές τοῦ πονηροῦ.

Παρ' ὅλα τά πιό πάνω, μερικοί πού
ἀσχολοῦνται πολύ μέ τά πράγματα τοῦ
κόσμου τούτου καί χρησιμοποιοῦν τό
χρόνο τους σχεδόν ὅλον σ' αὐτά, ἴσως
νά μὴν ἱκανοποιηθοῦν. Θά συμβουλευά-
με αὐτούς νά προσπαθήσουν νά κατανέ-
μουν σωστά τό χρόνο τους καί σίγουρα
θά βρίσκουν καί χρόνο γιά τήν προσευχή
τους φτάνει νά τό ἀποφασίσουν. Ὅταν
κάποιος πού ἀγαπᾷ τήν προσευχή, ση-
κωθεῖ ἀπό τό κρεβάτι του 10 λεπτά ἐ-
νωρίτερα, σίγουρα αὐτός ὁ χρόνος ἀρκεῖ
νά διαβάσει τίς «Ἐωθινές προσευχές»
τῆς Ἐκκλησίας, τίς ὁποῖες μπορεῖ νά βρεῖ
στά προσευχητάρια. Τό μεσημέρι. Νά
μὴν παραλείπει τίς προσευχές πρὶν καί
μετά τό φαγητό, καί τό βράδυ ὅταν προ-

γραμματίσει τις ασχολίες του, σίγουρα θά βρεῖ ἓνα τέταρτο τῆς ὥρας γιά διαβάσει τό« Μικρό Ἀπόδειπνο» ἢ ἄλλες προσευχές καί μέ δικά του λόγια. Καί πρέπει νά προσπαθήσει κάποιος, γιατί ἂν γιά τήν πρόσκαιρη αὐτή ζωή κάνει τόσες προσπάθειες, γιατί νά μήν καί γιά τήν ψυχή του κάτι πού θά τήν βοηθήσει στόν αἰῶνα τόν ἅπαντα;

Θά πρέπει νά θυμώμαστε καί τή συμβουλή τοῦ Μεγάλου Βασιλείου:
«Προσευχῆς καιρός ἅς εἶναι ὅλος μας ὁ βίος»

ΠΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΟΜΑΣΤΕ;

Ποιό τρόπο δηλαδή καί ποιά στάση ἢ διάθεση πρέπει νά ἔχουμε κατά τήν προσευχή;

α) Ὁ ἄνθρωπος κατά τήν ὥρα τῆς προσευχῆς πρέπει νά ἔχει τήν αἴσθηση ὅτι βρίσκεται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καί Πα-

τέρα του, τοῦ Δημιουργοῦ καί Προστάτη του. Ἀνάλογα μέ τὸ βαθμὸ πού ζεῖ τὸ γεγονός αὐτό, σίγουρα θά εἶναι ἡ στάση του καί ἡ διάθεσή του.

Ἡ στάση τοῦ προσευχομένου τῇν ὥρα τῆς προσευχῆς ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ψυχικὴ διάθεση του καί τὴν ὑγεία του.

Μπορεῖ κάποιος νὰ στάθει βλέποντας πάντοτε κατ' ἀνατολὰς νὰ ἀρχίσει τὴν προσευχή του, ἄλλος μπορεῖ νὰ γονατίσει καί νὰ κάνει καί μετάνοιες καί ἄλλος πού δέ μπορεῖ νὰ σταθεῖ ἄς προσευχηθεῖ καθήμενος, ἀλλὰ καί ξαπλωμένος στό κρεβάτι τοῦ πόνου μπορεῖ νὰ προσεύχεται καί νὰ εἰσακούνται οἱ προσευχές του, ἀρκεῖ νὰ γίνονται ἐκ βάθους ψυχῆς.

Δέ θά πρέπει νὰ ἀφήσουμε πίσω καί τὴν σύντομη ἀσκητικὴ νοερὴ προσευχή « **Τὸ Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλό**», πού γίνεται τεράστια δύναμη γιὰ τὸν πιστό. Εἶναι σύντομη ἀλλὰ περιεκτικὴ, καί πολὺ εὐεργετι-

κή. Μπορείς ακόμα και την ώρα της εργασίας σου να την εφαρμόζεις, φτάνει να τη λές από τα βάθη της καρδιάς σου.

β) Η προσευχή μπορεί να γίνει κατά τρείς διαφορετικούς τρόπους.

α) Ο προσευχόμενος, όρθιος ή γονατιστός, όπως αναφέραμε πιο πάνω, κάνει την προσευχή του με δικά του λόγια ή διαβάζει από βιβλίο προσευχές της Έκκλησίας μπροστά σε εικόνες, υπάρχουν και κάνει και μετάνοιες .

β) Άλλος όρθιος ή γονατιστός ύψώνει το νοῦ του στο Θεό και προσηλώνεται εκεί χωρίς να κινεί τη γλώσσα του, προσεύχεται με το νοῦ του στο Θεό σιωπηρώς. Αύτός ο τρόπος είναι και δύσκολος, γιατί ο πονηρός διακόπτει την προσευχή με λογισμούς που εισάγει στο νοῦ και πρέπει ο προσευχόμενος να μην τους δίνει προσοχή.

γ) Άν ο άνθρωπος που προσεύχεται αντιμετωπίζει τη δυσκολία που αναφέραμε, της συγκέντρωσης ή δέ γνωρίζει

πολλά πράγματα γιά τήν προσευχή, εἶναι δηλαδή ἀρχάριος, ἥ θέλει νά προσευχηθεῖ ἐκτενέστερα, μπορεῖ νά πάρει ἕνα προσευχητάριον καί νά ἐπιλέξει τίς προσευχές του ἀνάλογα μέ τίς ἀνάγκες του καί προσέχει ὥστε νά ἐννοεῖ τίς λέξεις πού διαβάζει καί τά νοήματά τους, γιά νά μήν τόν παρασύρει ὁ πονηρός μέ τοὺς λογισμούς πού ἐπιχειρεῖ νά τόν ἀποσπάσει ἀπό τήν προσευχή. Χρειάζεται πολλή προσοχή καί ἐπιμονή.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΘΕΑΡΕΣΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Γιά νά εἶναι θεάρεστη καί καρποφόρα ἡ προσευχή, εἶναι ἀνάγκη νά ὑπάρχουν μερικές προϋποθέσεις καί ἀναγκαῖα στοιχεῖα, στά ὁποῖα θά ἀναφερθοῦμε στή συνέχεια.

Πρώτη καί καλλίτερη προϋπόθεση εἶναι ἡ φλογερή ἐπιθυμία, ἡ δίψα καί ὁ

πόθος τοῦ προσευχομένου νά συναντήσει τό Θεό, ὅπως τήν περιγράφει ὁ Δαυ-
ΐδ: « **Ὅπως ἀκριβῶς ποθεῖ τό ἐλάφι
τίς πηγές τῶν ὑδάτων, ἔτσι καί ἡ
ψυχή μου σέ ἐδίψασε Θεέ
μου»(Ψαλμ. 41.23).**

Αὕτη ἡ δίψα πρέπει νά διακατέχει
τήν ψυχή κάθε πιστοῦ· ἀλλά καί πρίν
ἀρχίσει ὁ χριστιανός τήν προσευχή του
θά πρέπει νά ἀφήσει κατά μέρος ὅλες τίς
ὕλικές ὑποθέσεις πού τόν ἀπασχολοῦν,
γιά νά μήν τοῦ γίνουν ἐμπόδιο κατά τή
διάρκεια τῆς προσευχῆς· καί νά προσέλ-
θει στήν προσευχή μέ θιάθεση καί φρό-
νημα ἱκέτη, ζητιάνου καί νά πλησιάζει
τό Θεό γιά νά τόν ἱκετεύσει, νά τόν πα-
ρακαλέσει γι' αὐτά πού τόν ἀπασχολοῦν
καί κυρίως γιά τή σωτηρία τῆς ψυχῆς
του.

Νά εἶναι ὀπλισμένος μέ τήν ἀκλόνητη
πίστη ὅτι ὁ Θεός τόν ἀκούει καί θά τοῦ
ἀπαντήσει στήν προσευχή του καί θά ἱ-
κανοποιήσῃ τά δίκαια αἰτήματά του ἀλ-

λά προπαντός ὅσα ὠφελοῦν τὴν ψυχὴ του, ἐπειδὴ Αὐτός μᾶς προτρέπει:«**αἰ-
τεῖτε καὶ δοθήσεται ὑμῖν**» (Ματθ. 5, 9).

Ὁ Ἰωάννης τῆς Κρονστάνδης τονίζει τὴν βεβαιότητα στὴν προσευχή, γράφοντας τὰ ἐξῆς:«Κατὰ τὴν προσευχή, πρέπει νὰ εἴμαστε ἀπόλυτα βέβαιοι ὅτι κάθε τι, ποὺ λέμε ἢ σκεπτόμαστε θὰ ἐκπληρωθεῖ. εἶναι τόσο εὐκολο στὸν Κύριον νὰ πραγματοποιήσῃ τὰ αἰτήματά μας, νὰ μὲι τὸ κάθε τι σύμφωνα μὲ τὰ λόγια μας. Αὐτὴ ἡ πεποίθηση εἶναι κάτι τὸ ὁμαλὸ καὶ ἀβίαστο γιὰ τὸν ἀληθινὸν πιστόν, ὅπως ἡ ἴδια ἡ ἀναπνοὴ του, ἡ ἴδια ἡ ὄραση του, ἡ ἴδια ἡ ἀκοή του. Ἔχει διαπιστωθεῖ ὅτι συχνά, δὲ μεσολαβεῖ χρονικὸ διάστημα ἀνάμεσα στὰ λόγια τοῦ ψαλμικοῦ στίχου:« Φωνῇ μου πρὸς Κύριον ἐκέκραξα καὶ ἐπήκουσέ μου»(Ψαλμ.3.5). Δέξου αὐτὴν τὴν βεβαιότητα μὲ τὴν εὐκολία ποὺ ἀναπνέεις».

Ἀλλὰ καὶ τὸ ταπεινὸ φρόνημα, παρὰ-

δειγμα ὁ τελώνης τοῦ Εὐαγγελίου, νά συνοδεύει τήν προσευχή. Τά λόγια τῆς προσευχῆς θά πρέπει νά βγαίνουν ἀπό τήν καρδιά τοῦ προσευχομένου μέ θερμή ψυχῆς καί τό νόημα τῶν λέξεων νά πλημυρίζει ὅλο τό εἶναι του.

Νά μήν ἔχει κακία μέ κανένα, σύμφωνα μέ τίς ὁδηγίες τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ πού παραγγέλλει: «***Καί ὅταν στέκεσθε καί προσεύχεσθε, νά συγχωρῆτε ἐάν ἔχετε κάτι ἐναντίον κάποιου, γιά νά σᾶς συγχωρήσῃ τίς ἀμαρτίες σας καί ὁ πατέρας σας ὁ οὐράνιος***» (Μάρκ. 11.25). Ὅταν σκοπεύουμε νά προσευχηθοῦμε, σύμφωνα μέ τά λόγια τοῦ Χριστοῦ μας, θά πρέπει νά ἐξετάσουμε τόν ἑαυτό μας, μήπως κάτι πού μᾶς βαρύνει, ἐναντίον κάποιου. Θά πρέπει πρῶτα νά καθαρίσουμε τήν ψυχὴ μας ἀπό κάθε ἵχνος μνησικακίας ἢ ἀδικίας, γιατί ἂν ἔχουμε κάτι τέτοιο δέ θά μᾶς ἀκούσει ὁ Κύριος μας, γιατί ἡ προσευχή μέ ἐνοχές εἶναι ἀκάθαρτη προ-

σευχή καί δέν είσακούετ αι από τόν Κύριο.

Όταν θέλουμε νά πλησιάσουμε τό Θεό μας μέ τήν προσευχή μας θά πρέπει πρῶτα νά έξετάζουμε τό βίο καί τή συμπεριφορά μας ἄν συγγενεύουμε μέ τό Θεό, δηλαδή ἄν ἡ ζωή μας εἶναι σύμφωνη μέ τό θέλημά Του. Γιατί δέ μπορεί κάποιος πού ζεῖ στήν ἁμαρτία νά ἐπικαλεῖται τό Θεό καί μάλιστα νά τόν ἀποκαλεῖ καί πατέρα του. Ἐτσι ὅσοι προσεύχονται πρέπει νά ἔχουν καί τόν ἀνάλογο χριστιανικό βίο ἄν θέλουν νά είσακούονται

Νά προσέχει ὁ προσευχόμενος ὥστε ἡ προσευχή του νά μήν εἶναι μόνο γιά τό ἄτομό του καί τούς φίλους του ἀλλά κυρίως γιά τούς ἐχθρούς του, γιατί αὐτή ἡ προσευχή κατά τούς ἔμπειρους Πατέρες, κτυπᾷ μέ ὁρμή τούς δαίμονες καί τούς ντροπιάζει ἀφάνταστα. Χρειάζεται ἀκόμα καί μεγάλη ἐπιμονή, γιατί αὐτή κατά τόν Μακάριο τόν Αἰγύπτιο, « Εἶναι

ἡ συγκεφαλαίωση κάθε ἀγαθῆς ἐπιμέλειας καί ἡ κορυφή τῶν κατορθωμάτων».

Καί τέλος, ἐπειδὴ ἡ προσευχή εἶναι τὸ πλέον ἐπίπονον ἔργο τῆς χριστιανικῆς ζωῆς, ἐπειδὴ πολεμᾶται σφόδρα ἀπὸ τοὺς δαίμονες, χρειάζεται νὰ βιάζει κανεὶς τὸν ἑαυτό του γιὰ τὴν προσευχή. Στὴν ἀρχὴ σίγουρα θὰ συναντήσῃ πολλὴν δυσκολία, ὥστε ὅμως ὅσο περισσότερο βιάζει τὸν ἑαυτό του, τόσο πιο εὐκολα θὰ προσεύχεται.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Ὅσον ἀφορᾷ τὸ περιεχόμενο τῆς προσευχῆς μας, θὰ δανειστοῦμε τὰ λόγια τοῦ Ἀγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου: *«Ὁ Θεός δέν περιμένει τὴ δική μας ὑπενθύμιση, ἀλλὰ καί ἂν ἀκόμα δέν τὰ*

ζητᾶμε (τά ὑλικά ἀγαθά), μᾶς χαρίζει ἐκεῖνα πού εἶναι ἀπαραίτητα. Διότι « Ἀνατέλλει τόν ἥλιό Του γιά τούς πονηρούς καί γιά τούς ἀγαθούς καί βρέχει γιά τούς δικαίους καί τούς ἀδίκους» (Ματθ. 5. 45). Ἄς ἔχουμε ἐμπιστοσύνη σέ Αὐτόν ὁ Ὅποιος μᾶς συμβουλεύει καί λέγει: « Να ζητᾶτε πρῶτα τή βασιλεία τοῦ Θεοῦ καί τή δικαιοσύνη του καί ὅλα τά ἄλλα θά σᾶς χορηγηθοῦν» (Ματθ. 6.33).

Δέν πρέπει νά ζητοῦμε καθημερινά καί ἐπίμονα τά ἀγαθά τῆς ζωῆς, γιατί ὁ Θεός γνωρίζει τίς ἀνάγκες μας καί χαρίζει τά χρειαζόμενα. Νά προσέξουμε νά μήν κάνουμε τό Θεό ὑπηρέτη μας.

Βλέπεις ὅτι ὁ Θεός ετοίμασε νά μᾶς χαρίσει ἐκεῖνα τά ἀπαραίτητα καί ὑπόσχεται συμπληρωματικά ὅτι θά μᾶς δώσει καί αὐτά;»

Ἄς ἀκούσουμε καί τόν Νεῖλο τόν Ἀσκητή πού συμβουλεύει: «Μήν προσεύχεσαι νά γίνουν τά θελήματά σου, γιατί ὅπωςδήποτε δέν συμφωνοῦν μέ τό θέ-

λημα τοῦ Θεοῦ. Καλλίτερα καθὼς ἔχεις διδαχθεῖ, λέγε στήν προσευχή σου: «Γενηθήτω τό θέλημά Σου ἐν ἐμοί». Καί σέ κάθε πρᾶγμα ἔτσι νά ζητᾷς ἐπό Ἐκεῖνον, νά γίνει τό θέλημά Του, γιατί ὁ Θεός θέλει τό ἀγαθόν καί συμφέρον τῆς ψυχῆς σου. Ἐνῶ ἐσύ δέ ζητεῖς πάντοτε τό συμφέρον σου».

Κάποτε ὁ Κύριος εἶπε στό βασιλιά Σολομῶντα· ζήτησε μου ὅτι ἐπιθυμεῖς καί ἐγώ θά σοῦ τό δώσω. Ὁ σοφός ὅμως Σολομών δέ ζητησε ὑλικά πράγματα, ἀλλά ζήτησε ἀπό τό Θεό σοφία, γιά νά Κυβερνᾷ σωστά τοὺς ὑπηκόους του. Αὐτό ἄρεσε στόν Κύριο καί μαζί μέ τή σοφία πού τοῦ ζήτησε τοῦ χάρισε καί πολλά πλοῦτη καί δόξα. Αὐτό τό παράδειγμα θά πρέπει νά διδάξει καί ἐμᾶς νά ζητοῦμε πρῶτα ἀπ' ὅλα τὰ πνευματικά ἀγαθὰ καί τὰ ὑπόλοιπα θά τὰ ἔχουμε σύμφωνα μέ τήν πιό πίσω ὑπόσχесή Του.

Ἔτσι λοιπόν, τό περιεχόμενο τῆς προσευχῆς μας πρέπει νά εἶναι προπάν-

των πνευματικό, ὅπως ἡ ἐπικράτηση τῆς βασιλείας τοῦ Θεοῦ στὸν κόσμο. Ἡ εἰρήνη τοῦ κόσμου καὶ τῆς Ἐκκλησίας, νὰ χαρίζει μετάνοια, σέ μᾶς καὶ τὴν οἰκογένειά μας καὶ κάθε ἄλλη ψυχικὴ καὶ σωματικὴ χρεια πού ἔχουμε. Ἀκόμα θὰ παρακαλοῦμε καὶ γιὰ τίς χῆρες καὶ τὰ ὀρφανὰ, γιὰ τὴ θεραπεία τῶν ἀσθενῶν πού βρίσκονται καθηλωμένοι στὰ κρεβάτια τους.

Ἀκόμα δὲν πρέπει νὰ λείπει ἀπὸ τὴν προσευχή μας οὔτε ἡ παράκληση γιὰ τοὺς ἐχθροὺς μας γιὰ τὴν ὁποία θὰ ἀναφερθοῦμε στὴ συνέχεια.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΧΘΡΟΥΣ ΜΑΣ

Ἡ προσευχὴ γιὰ τοὺς ἐχθροὺς μας εἶναι ἐντολὴ τοῦ Κυρίου: «**Προσεύχεσθαι ὑπὲρ τῶν ἐπηρειαζόντων καὶ διωκόντων ὑμᾶς**» (Ματθ.5.43). Προ-

σεύχεσθαι, μᾶς παραγγέλλει, γιά ὅσους
σᾶς ἐνοχλοῦν καί σᾶς διώκουν ἀκόμα.
Μέ τήν προσευχή γιά σωτηρία τῶν ἐ-
χθρῶν μας, ἐκφράζουμε ἀγάπη καί συμ-
πάθεια πρὸς αὐτούς καί αὐτό εὐαρεστεῖ
τὸ Θεό, γιατί ἔτσι ἐνεργοῦντες μοιάζου-
με μ' Αὐτόν . Δείχνουμε ὅτι εἴμαστε γνή-
σια παιδιὰ Του. Αὐτὴ ἡ πράξη εἶναι ἀπα-
ραίτητη νὰ γίνεται ἀπὸ κάθε πιστὸ γιά νὰ
δικαιῶνεται ὁ ἴδιος ἐνώπιον τοῦ δικαίου
Θεοῦ. (Ματθ. 6.14).

Αὐτὴ ἡ πράξη πού ζητᾷ ὁ Θεὸς ἀπὸ
ἐμᾶς νὰ κάνουμε γιά τοὺς ἐχθροὺς μας
δὲ μᾶς στοιχίζει τίποτα, εἶναι εὐκόλη καί
ἀδάπανη. Τὴν κάνει δύσκολη καί ὀδυνη-
ρὴ ὁ ἐγωϊσμός μας. Τί πιὸ εὐκόλο ἀπὸ
τοῦ νὰ προσευχόμαστε γιά τοὺς ἐχθροὺς
μας, νὰ παρακαλοῦμε τὸν Κύριο νὰ τοὺς
συγχωρέσει γιά ὅσα μᾶς ἔβλαψαν καί νὰ
τοὺς ἀποτρέψει ἀπὸ τὴν κακία γιά νὰ
σωθεῖ ἡ ψυχὴ τους, νὰ τοὺς ὀδηγήσει
στὸ δρόμο τῆς καλωσύνης καί νὰ τοὺς
χαρίσει εἰρήνη μετάνοια καί σωτηρία.

Ἔχουμε ὑποχρέωση νὰ εὐχόμεσθε γιὰ τοὺς ἐχθροὺς μας, γιατί καί ἐμεῖς μέ τίς πράξεις καί ἐνέργειές μας γινόμεσθε ἐχθροὶ τοῦ Θεοῦ καί ὅμως Αὐτός μᾶς συγχωρεῖ, καί ὄχι μόνο, ἀλλά καί θυσίαστηκε γιὰ τή σωτηρία μας, **«Χριστός ὑπὲρ ἀσεβῶν ἀπέθανε»** Καί ὅταν ἦταν καρφωμένος στοῦ σταυροῦ προσευχόταν γιὰ τοὺς σταυρωτές Του, **«Πάτερ, ἄφες αὐτοῖς οὐ γάρ οἶδασιν τί ποιοῦσι»** (Λουκ. 23.34). Καί τὸ παράδειγμα αὐτοῦ τοῦ Κυρίου ἐφάρμοσαν κατόπιν ὅλοι οἱ γήσιοι ὁπαδοὶ του. πρῶτος καί καλύτερος ὁ Πρωτομάρτυρας Στέφανος. Ἐνῶ οἱ πέτρες σκέπαζαν τὸ ματωμένο σῶμα του αὐτός παρακαλοῦσε γιὰ τοὺς φονεῖς του, **«Κύριε, μὴ στήσεις αὐτοῖς τὴν ἁμαρτίαν ταύτην»** (Πράξ. 7. 59).

Ὁ Ἅγιος Χρυσόστομος λέγει σχετικά: «Ὅταν προσερχόμεσθε στὴν προσευχή καί ἱκετεύομεν τὸ Θεό γιὰ τοὺς ἐχθροὺς μας, Ἄγγελοι παρίστανται καί μέ πολλήν

προσοχή παρακολουθοῦν, καί ὅταν τελειώσῃ ἡ προσευχή θαυμάζουν καί χειροκροτοῦν αὐτήν. Γιατί τέτοια προσευχή καταισχύνει τοὺς δαίμονες καί τοὺς τρέπει σέ φυγή...τέτοια προσευχή ἐξομοιώνει τὸν ἄνθρωπο ὅχι μὲ ἀγγέλους καί Ἀρχαγγέλους, ἀλλὰ μὲ αὐτὸν τὸν βασιλέα τῶν οὐρανῶν».

Ἀπὸ αὐτὰ τὰ λίγα ποὺ λέχθηκαν γιὰ τὸ θέμα φαίνεται ἀναγκαία ἡ εὐχή γιὰ τοὺς ἐχθροὺς μας καί δὲν πρέπει νὰ τὴν παραλείψουμε ἂν θέλουμε τὴ δική μας σωτηρία.

ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Κάποτε οἱ Ἀπόστολοι ρώτησαν τὸν Κύριον **«Κύριε, δίδαξον ὑμᾶς προσεύχεσθαι»** (Λουκ.11. 1), καί ὁ Κύριος τοὺς παρέδωσε τὴ γνωστὴ προσευχή, τὸ «Πάτερ ἡμῶν». Σύμφωνα μὲ τὴν

προσευχὴν αὐτὴ πρέπει νὰ προσαρμόζεται καὶ ἡ δική μας προσευχή. Ἡ προσευχή αὐτὴ περιέχει τρία βασικά στοιχεῖα: α.) Δοξολογία, β) εὐχαριστία καὶ γ) αἰτήσεις.

Στὴ συνέχεια θὰ δώσουμε ἓνα παράδειγμα μιᾶς τέτοιας προσευχῆς γιὰ νὰ ἀντιληφθεῖ ὁ ἀναγνώστης πῶς πρέπει νὰ συνθέτει τίς προσευχές του. Τὸ παράδειγμα εἶναι μιὰ ἔτοιμη πρῶτὴν προσευχή τῆς Ἐκκλησίας μας ἥ ὁποία περιέχει καὶ τὰ τρία στοιχεῖα.

α). **Δοξολογία.**

Σέ εὐλογοῦμεν, Ὑψιστε Θεέ, Κύριε τοῦ ἐλέους, τὸν ποιοῦντα αἰεὶ μεθ' ἡμῶν μεγάλα τε καὶ ἀνεξιχνίαστα, ἔνδοξά τε καὶ ἐξαίσια, ὧν οὐκ ἔστιν ἀριθμὸς, τὸν παρασχόντα ὑμῖν τὸν ὕπνον εἰς ἀνάπαυσιν τῶν κόπων τῆς πολυμόχθου σαρκός...

β) **Εὐχαριστία.**

...Εὐχαριστοῦμεν σοι ὅτι οὐ συναπώλεσας ἡμᾶς ταῖς ἀνομίαις ἡμῶν, ἀλλ' ἐφι-

λανθρωπεύσω συνήθως καί πρὸς ἀπο-
γνωσιν κειμένους ἡμᾶς ἡγείρας εἰς τὸ
δοξολογῆσαι τὸ κράτος σου...

γ) Αἰτήματα

...Διὸ δυσωποῦμεν τὴν ἀνείκαστόν σου
ἀγαθότητα· φώτισον ἡμῶν τοὺς τῆς δια-
νοίας οφθαλμούς καί τὸν νοῦν ἡμῶν ἐκ
τοῦ βαρέως ὕπνου τῆς ραθυμίας ἀνά-
στησον· ἀνοιξον ὑμῶν τὸ στόμα καί
πλήρωσον αὐτὸ τῆς σῆς αἰνέσεως, ὅπως
ἂν δυνηθῶμεν ἀπερισπάστως ἄδειν τε
καί ψάλλειν καί ἐξομολογῆσθαι σοι τῷ
ἐν πᾶσι καί ὑπὸ πάντων δοξαζομένῳ Θε-
ῷ καί τῷ Μονογενῇ σου Υἱῷ καί τῷ πα-
ναγίῳ καί ἀγαθῷ καί ζωοποιῷ σου Πνεύ-
ματι, νῦν καί ἀεὶ καί εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν
αἰώνων. Ἀμήν.

Ἀφοῦ μελετήσεις καλά, ἀγαπητέ ἀ-
ναγνώστη τὸ παράδειγμα τῆς προσευχῆς
αὐτῆς, θὰ μπορεῖς νὰ σχεδιάζεις καί τίς
δικές σου προσευχές μέ τὴν ἴδια δομή,
ἔστω κί ἂν εἶναι μέ λίγα δικά σου λόγια.

Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

(Στή θ. Λειτουργία)

Τά ὅσα ἀναφέραμε μέχρι τώρα στό-
χευαν τήν ἐνημέρωση τοῦ ἀναγνώστη,
γιά τήν καθημερινή ἀτομική του προσευ-
χή. Ἀλλά καί στήν ὁμαδική προσευχή
κατά τήν τέλεση τῆς Θείας Λειτουργίας ἰ-
χύουν οἱ ἴδιες συμβουλές καί ὑποδείξεις.

Ἡ προσευχή τοῦ σώματος τῆς Ἐκ-
κλησίας, ἡ ὁμαδική προσευχή, ἡ προσευ-
χή τῶν πολλῶν, εἰσακούεται περισσότε-
ρο ἀπό τήν ἀτομική. Ὁ Κύριος εἶπε: « **οὐ
γάρ εἰσὶ δύο ἢ τρεῖς συνηγμένοι εἰς
τό ἐμόν ὄνομα, ἐκεῖ εἰμί ἐν μέσῳ
αὐτῶν** » (Ματθ. 18. 20). Σίγουρα ἡ προ-
σευχή τοῦ πλήθους τῶν πιστῶν ποῦ
προσεύχονται στήν Ἐκκλησία ἔχει περισ-
σότερη δύναμη ἀπό τήν προσευχή ἑνός
ἀνθρώπου. Λέγει σχετικά ὁ Ἅγιος Ἰωάν-
νης ὁ Χρυσόστομος: « Ἐδῶ στήν Ἐκκλη-

σία ὑπάρχει καί κάτι τὸ ἐπὶ πλέον· (ἀπὸ τὴν ἀτομικὴν προσευχή) καὶ αὐτὸ εἶναι ἡ ὁμόνοια, ἡ συμφωνία, ὁ σύνδεσμος τῆς ἀγάπης καὶ οἱ προσευχές τῶν ἱερέων. Γι' αὐτὸ βέβαια παρίστανται καὶ οἱ ἱερεῖς, ὥστε οἱ εὐχές τοῦ πλήθους ποὺ εἶναι καὶ οἱ ἀσθενέστερες, ἐνισχυόμενες μὲ τίς δυνατότερες εὐχές τῶν ἱερέων νὰ ἀνέλθουν στοῦ θρόνου τοῦ Θεοῦ μαζί». Καὶ ἄλλοι ὁ ἴδιος Πατέρας φέρνει παράδειγμα τὴν ἀπελευθέρωση τοῦ Ἀποστόλου Πέτρου μὲ τὴ δύναμη καὶ τὸ ἀποτέλεσμα ποὺ εἶχε ἡ προσευχή τῆς Ἐκκλησίας, - (Πράξ. 12.5-16).

Μέσα στοῦ Ναοῦ, στὴ διάρκεια τῆς Θείας Λειτουργίας ἐπιτυγχάνεται ἡ συνεχὴς διάθεση γιὰ προσευχή καὶ ὁ σύνδεσμος τῆς ἐνότητος δίνει μεγάλη δύναμη στὴν προσευχή. Ὅταν ὅλοι οἱ ἐκκλησιαζόμενοι προσέχουν καὶ προσηλώνονται σ' αὐτὰ ποὺ λαμβάνουν χώραν μέσα στοῦ Ναοῦ, συμπίπτει ὅλοι νὰ δοξολογοῦν ἢ ὅλοι νὰ εὐχαριστοῦν τὸν Κύριο, μὲ ἄ-

ποτέλεσμα νά άνεβαίνει αὐτή ἡ ὁμαδική προσευχή σάν ἀπό ἓνα στόμα, στό θρόνο τοῦ Θεοῦ καί καρποφορεῖ. Τή μεγάλη ὠφέλεια τῆς προσευχῆς αὐτῆς τή γνωρίζει ὁ παγκάκιστος διάβολος καί προσπαθεῖ νά τήν ματαιώσῃ. Προσπαθεῖ μέ διάφορα τεχνάσματα νά μᾶς ἐμποδίσῃ νά μὴν ἐκκλησιαστοῦμε, γιά νά μὴν συμμετάσχουμε στήν ὁμαδική προσευχή. Ἀκόμα καί μέσα στό Ναό προσπαθεῖ νά ἀποσπάσῃ ἢ νά θολώσῃ τὸ νοῦ μας. Ἐμεῖς ποὺ τὰ γνωρίζουμε αὐτὰ θά πρέπει νά τοῦ ἐναντιωθοῦμε διώχνοντας μακριὰ κάθε προσβολή, κάθε σκέψη ποὺ θά μᾶς παρασύρῃ στό νά διακόψουμε τήν προσοχή μας στίς προσευχές. Γιά τὸ καλὸ μας δέν πρέπει νά χάνουμε τὸν ἐκκλησιασμό μας μέ κανένα λόγο, γιά νά μὴν χάνουμε τὸ ψυχικὸ ὄφελος ποὺ θά ἀποκομίσουμε ἀπὸ τίς Ἀκολουθίες. *Μερικὲς συμβουλές γιά νά ἀντιμετωπίσεις τίς ἐπιθέσεις τοῦ πονηροῦ κατὰ τὴ διάρκεια τῆς προσευχῆς*

στή Θ. Λειτουργία.

α) πρίν εἰσέλθεις στό Ναό θά πρέπει νά ξεντύνεσε τό ἔνδυμα τῶν βιοτικῶν ἐνδιαφερόντων, γιά νά εἶσαι ἀμέριμνος γιά μπορέσεις νά προσευχηθεῖς ἀπρόσκοπτα.

β) Εἶναι ἀναγκαία ἡ ἀναζωοπύρωση τῆς καρδιάς γιά τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ ἐνθυμούμενος τίς πολλαπλές εὐεργεσίες Του. Καί νά θυμᾶσαι ὅτι βρίσκεσαι ἐνώπιον τοῦ Παντοδύναμου Θεοῦ.

γ) Νά μή σέ ἀπασχολεῖ καθόλου ποιός εἶναι δίπλα σου, ἤ πῶς εἶναι ντυμένος κλπ, ἀλλά νά σκέφτεσαι ὅτι εἶναι ἕνας ἀδελφός σου συμμέτοχος στή λατρεία τοῦ Θεοῦ καί οὔτε ἕνα λόγο νά μὴν ἀνταλλάσσεις, ἀλλά νά προσέχεις σ' αὐτά πού γίνονται καί λέγονται καί ἀνάλογα νά δοξολογεῖς, νά εὐχεσαι, νά εὐχαριστεῖς καί μέ πολλήν ταπείνωση νά ζητᾷς τό ἔλεος τοῦ Κυρίου γιά τίς ἁμαρτίες σου.

δ) Νά θυμᾶσε ὅτι οἱ διάφοροι λογισμοί πού δέν ἔχουν σχέση μέ τήν ὥρα ἐκείνη

*διαταράσσουν τήν προσευχή καί παρα-
σύρουν τήν ψυχήν ἐκεῖ πού δέν πρέπει.
Εἶναι ἀνάγκη νά τούς διώχνεις ἀμέσως
καί νά ζητᾷς τήν βοήθεια τοῦ ἐσταυρω-
μένου πού εἶναι ἀπέναντί σου.*

*Αὐτές τίς συμβουλές προσπάθησε
νά τίς ἐφαρμόσεις καί θά ἐνισχυθεῖς
στόν ἀγώνα σου.*

Η ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ἡ ἀδιάλειπτη προσευχή εἶναι σπου-
δαῖο ἔργο, ἀλλά πολύ λίγος λόγος γίνεται
γί' αὐτήν, γιατί ἴσως εἶναι ἔργο πού πολύ
λίγοι πιστοί ἐφαρμόζουν, ἤ ἴσως θεωρεῖ-
ται πολύ δύσκολο. Κί' ὅμως ὅπως θά
δοῦμε μπορεῖ καί κάθε χριστιανός νά
τό ἐφαρμόσει ὅταν γίνει ξεκάθαρο τί ἐν-
νοοῦμε μέ τήν ἀδιάλειπτη προσευχή.

Ἄς δοῦμε ὅμως, τὸ ἔργο αὐτό εἶναι
νέο καί προνόμιο τῶν Ἀσκητῶν;

Ἡ ἀδιαλείπτῃ προσευχῇ ἔχει τίς ρίζες της μεταφορικά, ἀπὸ τὴν Παλαιὰ Διαθήκη. Στὸ βιβλίο τοῦ Ἐκκλησιαστή, γράφει: **«Τὴν πρωΐαν σπεῖρε τὸν σπόρον σου καὶ μέχρι τῆς ἐσπέρας μὴ δώσεις ἀνάπαυσιν εἰς τὴν χεῖρὰν σου»**(Ἐκκλη. 11.16). Γιά τὸ χωρίο αὐτὸ οἱ Πατέρες, λένε, πὼς ἐδῶ ἐννοεῖ τὴν ἀδιάλειπτῃ προσευχῇ. Δηλαδή ἀπὸ τὸ πρωΐ ἄρχισε τὴν προσευχὴ σου καὶ μὴν σταματήσεις μέχρι τὸ βράδυ.

Καὶ στὴν Καινὴ Διαθήκη ὁ Ἀπόστολος Παῦλος συστήνει στοὺς χριστιανοὺς νὰ προσεύχονται χωρὶς διακοπὴ, ἀδιάλειπτα. «Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε, ἐν παντί εὐχαριστεῖτε, τοῦτο γὰρ θέλημα Θεοῦ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ εἰς ὑμᾶς» (Α' Θεσσαλ.5. 17,18).

***Τί έννοοῦμε ὁμῶς μέ τή λέξη ἀδιά-
λειπτη προσευχή;***

«Στίς Περιπέτειες ενός Προσκυνητοῦ» διαβάζουμε ὅτι, ὅτι «νοερή προσευχή εἶναι ἡ ἀδυσώπητη ἐπιθυμία τῆς ψυχῆς τοῦ ἀνθρώπου γιά τὸ Θεό. Ὁ Ὅσιος Νικήτας ὁ Στηθαῖος, γράφει: « ἀδιάλειπτη προσευχή εἶναι ἡ ἀεικίνησις τοῦ νοῦ γύρω ἀπό τή μνήμη τοῦ Θεοῦ.». Ὅσιος Πέτρος ὁ Δαμασκηνός, ἐξηγεῖ ὅτι ἀδιάλειπτη προσευχή» εἶναι τὸ νά ἔχουμε τή μνήμη τοῦ Θεοῦ σέ κάθε καιρό καί πρᾶγμα... Δηλαδή σέ ὅτι κάνουμε χρεωστοῦμε νά θυμόμαστε τόν ποιητὴ τοῦ κάθε πράγματος. Γιά παράδειγμα, βλέπεις τόν ἥλιο καί τὸ φῶς νά θυμᾶσαι τόν ποιητὴ τους ποὺ σοῦ τὸ χάρισε. Βλέπεις τόν οὐρανὸ τῇ γῇ τῇ θάλασσα κι' ὅλα τὰ δημιουργήματα; Δόξαζε καί θαύμαζε τὸ δημιουργὸ τους... καί γενικά κάθε σου

κίνηση νά σοῦ γίνεται αἰτία καί ἀφορμή νά δοξάζεις τό δημιουργό Θεό· καί ἰδοὺ προσεύχεσαι».

Ὁ δέ Ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητής ἀπαντᾷ ὡς ἐξῆς: « Ἀδιάλειπτή προσευχή εἶναι τὸ νά ἔχουμε πάντοτε τὸ νοῦ μας προσηλωμένον μὲ πολλήν εὐλάβεια καί πόθον κοντὰ στό Θεό. Νά ἐξαρτᾶται ὁ ἄνθρωπος πάντοτε ἀπό τήν πρός τὸ Θεό ἐλπίδα καί νά στηρίζει τὸ θάρρος του, γιά ὅλα του τὰ ἔργα σ' Αὐτόν τότε ὁ ἄνθρωπος αὐτός πραγματικά προσεύχεται ἀδιαλείπτως...». *Καί ὁ μακαριστός Εὐσέβιος Ματθόπουλος, στό βιβλίο του ὁ προορισμός τοῦ ἀνθρώπου, σελ. 92, γράφει: « τὸ ἀδιαλείπτως προσεύχεσθαι, σημαίνει χωρίς διακοπή. Καί θέλει νά πεί μ' αὐτό ὁ Παῦλος, ὅπου κί' ἂν βρισκόμαστε, εἴτε περπατοῦμε, εἴτε ἐργαζόμαστε, εἴτε ἀναπαυόμαστε, νάχουμε τὸ συναίσθημα ὅτι ζοῦμε κάτω ἀπὸ τήν ἐποπτεία τοῦ Θεοῦ, καί νά δοξολογοῦμε τὸ ὄνομά Του, νά εὐχαριστοῦμε τήν ἀγαθότητά*

Του, για τις τόσες εύεργεσίες που λαμβάνουμε από Αυτόν. Κι' όταν ακόμα κάνουμε αγαθές σκέψεις και λογισμούς, ή όταν διαβάζουμε την Αγία Γραφή, ή άλλα χριστιανικά βιβλία, όλα αυτά περιλαμβάνονται στο «άδιαλείπτως προσεύχεσθαι».

Ὁ Ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης ἀναφέρεται στο θέμα αὐτό μέ τὰ ἐξῆς; «τό εἶδος αὐτό τῆς προσευχῆς εἶναι ἀναγκαῖο γιά τόν ἀγωνιστή, γιατί ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου, ὅπως εἶναι ἀσώματος καί ἀεικίνητος εἶναι δυνατό νά τοῦ ἔλθουν προσβολές καί νά αἰχμαλωτισθεῖ ἀπό τοὺς δαίμονες. Γιά τοῦτο ἔχει ἀνάγκη σέ κάθε του ἀναπνοή νά κρατᾷ τό ὄπλο τῆς προσευχῆς, γιά νά ἐξουδετερώνει τίς προσβολές τοῦ σατανᾶ.» Ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ εἶναι ὄπλο ἐναντίον κάθε ἐχθροῦ τῆς ψυχῆς. Τέλος μπορούμε νά ποῦμε ὅτι κάποιος μπορεῖ νά προσεύχεται ἀδιάλειπτα καί στήν ἐποχή μας ακόμα, φτάνει νά συνδέει τόν ἑαυτό του καί κάθε

του ἐνέργεια μέ τό Θεό, ἔτσι πού ὅλη του ἡ ζωή νά εἶναι μιὰ ἐνθύμιση τοῦ Πλάστη του, μιὰ ἀδιάλειπτη προσευχή. Ἴσως χρειαστεῖ κάποιος κόπος καί ἐπίπονη προσπάθεια στήν ἀρχή , ἀλλά μέ τή βοήθεια τοῦ Θεοῦ θά τό κατορθώσει ἄν τό ἀποφασίσει. Καί τότε θά νοιώσει πραγματικά τήν παρουσία τοῦ Κυρίου στή ζωή του μέ τά ἀνάλογα εὐεργετικά ἀποτελέσματα.

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΕΣ ΑΡΕΤΕΣ

Ἡ προσευχή, ὅπως καί οἱ ἄλλες ἀρετές, ἡ ἀγάπη, ἡ ἐλεημοσύνη, ἡ νηστεία κλπ, εἶναι ἐργαλεῖα στά χέρια τοῦ χριστιανοῦ, γιά νά τά χρησιμοποιήσει καί νά κατασκευάσει τό οἰκοδόμημα τῆς σωτηρίας του. Καί ὅπως ὅλοι γνωρίζουμε, κανένας τεχνίτης δέντελειώνει ἓνα ἔργο μόνο μέ ἓνα ἐργαλεῖο, ἀλλά πρέπει νά

χρησιμοποιήσει καί ἄλλα ἐργαλεῖα πού χρειάζονται. Ἔτσι καί ὁ χριστιανός δέ μπορεί νά ὀλοκληρώσει τὸ ἔργο τῆς σωτηρίας του μόνο μέ τήν ἐφαρμογή μιᾶς καί μόνον ἀρετῆς. Πρέπει νά ἀσκεῖ ὅλες τίς ἀρετές μέ μέθοδο καί τέχνη καί μέ μέθοδο. Δέν εἶναι σωστό, γιά παράδειγμα νά δίνει περισσότερη σημασία καί βάρος σέ μιά μόνο ἀρετή, τήν προσευχή καί νά ἀμελεῖ τήν ἀγάπη ἢ τήν ἐλεημοσύνη. Στή συνέχεια θά δοῦμε τή σχέση τῶν ἄλλων ἀρετῶν μέ τήν προσευχή.

α) Ἡ προσευχή μέ τήν πίστη.

Ἡ πίστη πρέπει νά προϋπάρχει τῆς προσευχῆς, γιατί ἡ πίστη εἶναι ἡ ρίζα πού στηρίζει τήν προσευχή γιά νά καρποφορίσει. Γιατί ἂν δέν πιστεύεις ἀπόλυτα ὅτι ὁ Θεός σέ προσέχει καί ἔχει τή δύναμη νά ἱκανοποιήσει τὰ αἰτήματά σου, πῶς θά προσευχηθεῖς; Ἄν ἀμφιβάλεις τότε σίγουρα ἀμαρτάνεις στόν Κύριο καί ἡ προσευχή σου δέ θά εἰσακου-

σθεῖ. Ἡ πίστη στό Θεό ὠθεῖ τόν ἄνθρωπο νά προσευχηθεῖ καί μάλιστα μέ θερμή καρδία καί νά ἔχει καί ὠφέλημα ἀποτελέσματα.

Τήν πίστη τήν ἀταλάντευτη τήν ἀποκτᾷ κάποιος ἀπό τίς ἀψευδῆς ὑποσχέσεις τοῦ Κυρίου: **«Πάντα ἂν προσευχόμενοι αἰτεῖσθε, πιστεύετε ὅτι λαμβάνετε, καί ἔσται ἡμῖν»** (Μάρκ.11.24). Δηλαδή¹ ὅσα ζητεῖτε ἀπό τό Θεό στήν προσευχή σας καί πιστεύετε ὅτι θά τά λάβετε, θά σᾶς δοθοῦν.

Αὕτη ἡ ζωντανή πίστη ὅταν συνοδεύει τήν προσευχή, δέν ἀφήνει τόν προσευχόμενο νά κουρασθεῖ, οὔτε καί νά τόν παρασύρουν οἱ διάφοροι πειρασμοί πού σπέρνει ὁ διάβολος. Χωρίς τήν ἀτλάντευτη πίστη δέ μπορεῖ νά ἔχει ἀγαθό ἀποτέλεσμα ἡ προσευχή. Γί' αὐτό πρὶν ἀρχίσει κάποιος τήν πρόσευχή πρέπει νά ἐξετάσει καί νά διορθώσει τήν πί-

στη του.

β) Ἡ προσευχή με τήν ἀγάπη.

Ἡ ἀγάπη πρέπει νά εἶναι τό βασικό στοιχεῖο τῆς χριστιανικῆς ζωῆς. Ψυχή χωρίς ἀγάπη, μοιάζει σάν τό χέρσο καί ἄνυδρο ἔδαφος, πού τίποτα δέ βλαστάνει οὔτε καρποφορεῖ. Καί προσευχή πού δέν ἔχει θεμέλιο τήν ἀγάπη, εἶναι σάν στήλη καπνοῦ πού διαλύεται στόν ἀέρα χωρίς κανένα ἀποτέλεσμα, χωρίς καμιά ὠφέλεια. Ὅταν ὅμως ἡ προσευχή συνοδεύεται ἀπό τήν ἀγάπη πρὸς τό Θεό καί τόν ἄνθρωπο, καί δέν ἔχει χῶρο ἡ μνησικακία, κάνει τήν προσευχή δυνατή καί ἐλαφριά πού ἀνεβαίνει κατ' εὐθείαν στό θρόνο τοῦ Θεοῦ. Ὅταν ὁ προσευχόμενος δέν ἔχει σύντροφο καί συνοδοιπόρο τήν ἀγάπη γίνεται ἀτομικιστής, ἐγωϊστής καί δέν ἔχει τή δύναμη νά προσευχηθεῖ γιά τοὺς ἄλλους καί εἰδικά γιά τοὺς ἐχθρούς του ὅπως θέλει καί ὁ Κύριος.(Ματθ. 5. 43) καί νά

ἐφαρμόσει τὸ « προσεύχεσθε ὁ ἓνας γιὰ τὸν ἄλλο;» (Ἰακ. 5.16).

Ἔτσι ἂν θέλεις νὰ προσευχηθεῖς καρποφόρα, θὰ πρέπει καλλιεργήσεις στήν ψυχὴ σου τὴν γνήσια ἀγάπη, τὴν ἀγάπη πρὸς τὸ Θεὸ καὶ τὸ συνάνθρωπό σου, γιατί μόνον ἔτσι θὰ ὠφεληθεῖς ἀπὸ τὴν προσευχή σου. Χωρὶς γνήσια ἀγάπη μὴν περιμένεις ὠφέλεια.

γ) Ἡ προσευχή μέ τὴν νηστεία.

Ὅταν ἡ προσευχή συνοδεύεται μέ τὴν νηστεία ἔχει μεγάλη δύναμη· γίνεται ὄπλο ἰσχυρότατο ἐναντίον τῶν δαιμόνων. Ἀπόδειξη ἡ ὁμολογία τοῦ Κυρίου: «Αὐτὸ τὸ εἶδος (τῶν δαιμόνων) δέν εἶναι δυνατό νὰ βγῇ μέ τίποτε , παρὰ μέ προσευχή καὶ νηστεία». (Μάρκ. 9. 29.) Καὶ τοῦτο γιατί ἡ νηστεία ἡ σωστή, ταπεινώνει τὸν ἄνθρωπο, καὶ ἔχει τὴν ταπεινοφροσύνη σὰν ὄχημα ποὺ ἀνεβάζει τὴν προσευχή στὸν οὐρανὸ. Ὅταν προσεύ-

χεται ὁ νηστευτής καί ταπεινός ἔχει πολλήν παρρησίαν στόν Κύριο. Ἔχουμε παράδειγμα τὸ Μωϋσῆ, ὁ ὁποῖος Μὲ τὴ νηστεία καί τὴν προσευχή ἔλαβε ἀπὸ τὸ Θεὸ τίς πλᾶκες τοῦ νόμου, ἔγινε συνόμιλος μὲ τὸν Κτίστη κατὰ τὸν ὑμνωδὸ τῆς Ἐκκλησίας. Ὁ Δανιήλ μὲ τὴ νηστεία καί τὴν προσευχή δέχθηκε θείες ἀποκαλύψεις μυστηρίων Θεοῦ. Ὁ Θεάνθρωπος Ἰησοῦς Χριστὸς μας πρὶν ἀρχίσει τὸ σωτηριῶδες ἔργο Του ἀποσύρθηκε στὴν ἔρημο καί μὲ νηστεία καί προσευχή , νίκησε τὸν διάβολο κατὰ κράτος.

Οἱ Ἀπόστολοι συνοδεύουν τὴν προσευχή τους μὲ νηστεία καί πρὶν ἀπὸ κάθε ἔργο τους. Ἀλλὰ καί ὅλοι οἱ ἄνθρωποι τοῦ Θεοῦ, ὅταν πρόκειται νὰ ζητήσουν κάτι μεγάλο καί δύσκολο, συνοδεύουν τὴν προσευχή τους μὲ νηστεία. Καί ὁ Ἅγιος Χρυσόστομος, λέγει: « Πάντοτε ἡ δύναμη τῆς προσευχῆς εἶναι μεγάλη, ὅταν ἀκόμη συνοδεύεται μὲ τὴ νηστεία μεταδίδει στὴν ψυχὴ μεγάλη δύνα-

μη καὶ ἐνέργεια καὶ δραστηριότητα πρὸς ἀρετὴν. Ὁ ἄνθρωπος τότε ἔχει ἀγνὲς σκέψεις σὲ μεγάλο βαθμό, νηφάλια διάνοια καὶ ἀνάταση τῆς ψυχῆς του. Γιὰ τοῦτο στὴ Γραφή συνδυάζεται ἡ προσευχή μὲ τὴ νηστεία. Αὐτός ποὺ προσεύχεται μὲ νηστεία ἔχει διπλὲς φτεροῦγες καὶ πιὸ ἐλαφρὲς ἀπὸ τὸν ἀέρα».

Ἡ προσευχή μὲ τὴ νηστεία εἶναι δύο φτεροῦγες ἐλαφρότερες καὶ ἀπὸ τὸν ἀέρα, λέγει κάποιος Πατέρας.

Εἶναι ὠφέλιμο λοιπόν, ὅπως φαίνεται νὰ συνδυάζουμε τὴν προσευχή μας μερικὲς φορές μὲ τὴ νηστεία. Πρέπει νὰ τὸ κάνουμε.

γ) Ἡ προσευχή μὲ τὴν ἐλεημοσύνη.

Ἡ ἐλεημοσύνη μὲ τὴν προσευχὴν ὅταν συνδυάζεται, φανερώνει ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἔχει σπλάχνα οἰκτιρμῶν καὶ εἶναι γνήσιο παιδί τοῦ Θεοῦ πατέρα. Γιὰ τοῦτο οἱ προσευχές του εἰσακούονται ἀ-

πό τὸ Θεό, γιατί ἡ ἐλεημοσύνη εἶναι τὸ ὄχημα ποῦ χωρὶς κανένα ἐμπόδιο μεταφέρει τὴν προσευχήν στοῦ θρόνο τοῦ Κυρίου. Ἕνα παράδειγμα ἀπὸ τὴν Γραφὴ φανερώνει τοῦ λόγου τὸ ἀληθές. Ἀναφέρεται στὶς Πράξεις κεφ. 10, 4. Ὁ Κορνήλιος, ἄνθρωπος στρατιωτικός, ἀλλὰ μὲ πολλές ἐλεημοσύνες στὴ ζωὴ του, προσευχόταν συχνά στοῦ Θεοῦ. Ἐπιθυμοῦσε νὰ μάθει γιὰ τὸ κήρυγμα τοῦ Ἰησοῦ. Καὶ ὁ Κύριος ἔστειλε τὸν ἄγγελό Του καὶ φανερώθηκε στὸν Κορνήλιο τὴν ὥρα ποῦ προσευχόταν καὶ τοῦ λέγει: « **Κορνήλιε,... οἱ προσευχές σου καὶ οἱ ἐλεημοσύνες σου ἀνέβηκαν στὸν οὐρανό, γιὰ τίς λάβει ὑπ' ὄψιν ὁ Θεός**». Καὶ τοῦ ἔδωσε ὁδηγίες τί νὰ κάνει.

«Αὐτὸ τὸ ζευγάρι τῶν ἀρετῶν (ἡ προσευχὴ καὶ ἡ ἐλεημοσύνη) μπορεῖ νὰ μᾶς χαρίσει τὰ ἀμέτρητα ἀγαθὰ τοῦ οὐρανοῦ, νὰ σβύσει τὴ φωτιά τῶν ἁμαρτιῶν μας καὶ νὰ μᾶς χαρίσει μεγάλην παρησίαν» κατὰ τὸν ἱερό Χρυσόστομο.

ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Στήν πρόσκαιρη τούτη ζωή μας, από κάθε έργο που κάνουμε, είτε υλικό είναι αυτό, είτε πνευματικό, περιμένουμε να προκύψει κάποιο κέρδος για τη συντήρηση και την πρόοδό μας. Έτσι και από το έργο της προσευχής προσδοκοῦμε κάποια ωφέλεια, κάποια αμοιβή την οποία ζητούμε από τον δωρεοδότη Θεό.

Οί ωφέλειες από την προσευχή είναι άσυγκρίτως ανώτερες από εκείνες που προκύπτουν από τὰ ἄλλα έργα τῆς ζωῆς αὐτῆς που συνήθως ἐργαζόμαστε. Από την προσευχή λαμβάνουμε πλούτον ἀδιάρθο καὶ σωτηριώδη.

«Τὰ γάρ τῆς προσευχῆς ῥήματα θεραπείά ἐστί τῆς ἐγγενομένης τῆς ψυχῆς ἀρρώστιας» (Γρηγορ. Νύσσης λόγος β' εἰς τὴν προσευχήν) Τὰ λόγια τῆς προ-

σευχῆς θεραπεύουν τίς ἀρρώστιες τῆς ψυχῆς. Ὁ ἴδιος συνεχίζει: «Σωφροσύνης ἐστὶ φυλακτήριο, τύφου(ἀλαζονίας) καταστολή, μνησικακίας κάθαρσις, ἀδικίας ἀναίρεσις, ἀσεβείας ἐπιδιόρθωσις, τῶν καλῶν προκοπή, τῶν κακῶν ἀποτροπή, τῶν ἀμαρτανόντων διόρθωσις» Ἀκόμα ἂν πρὶν ἀπὸ κάθε μας ἔργο προηγηθεῖ ἡ προσευχή, ἡ ἀμαρτία δὲ θὰ βρεῖ μέρος νὰ ἐνεργήσῃ, γιατί ὅταν μένει ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ πάντοτε στήν καρδιά δὲ βρίσκει ἔδαφος ἡ ἐνέργεια τοῦ διαβόλου

Ἄν ἀνοίξουμε τὴ Γραφή, θὰ δοῦμε τίς ἀμέτρητες δωρεές, ποὺ χάριζι ὁ Θεὸς στοὺς ἀνθρώπους διὰ μέσου τῆς προσευχῆς. Ἔθνη σώθηκαν ἀπὸ τὴν καταστροφή, ὅπως οἱ Νινευῖτες ἢ οἱ Ἰουδαῖοι διὰ τῶν προσευχῶν τοῦ Μωϋσῆ. Στεῖρες γυναῖκες ἀπέκτησαν παιδιὰ, μέ τὴν προσευχή ὁ Ἰωακείμ καὶ ἡ Ἄννα ἀπέκτησαν τὴν Θεοτόκον Μαρία. Ἡ ἄλλη Ἄννα τοῦ Ἐλκανᾶ, τὸ Σαμουήλ τὸν προφήτη, ὁ Δα-

νιήλ καί οἱ τρεῖς παῖδες σώθηκαν ἀπό τήν κάμινον τοῦ πυρός, ὁ βασιλιάς Ἐζεκίας πέτυχε παράταση τῆς ζωῆς του γιά 15 χρόνια. Καί στήν Καινῇ Διαθήκῃ, ἀλλά καί στή ζωή τῆς Ἐκκλησίας, θά βρεῖ πολλά ὠφελήματα ὁ ἀναγνώστης πού διαβάξει. Δέν εἶναι λίγοι οἱ ἐργάτες τῆς προσευχῆς πού προικίσθηκαν μέ θεῖα χαρίσματα, ὅπως προόραση, προφητεία, θεραπεῖες ἀσθενῶν κλπ. Ὅλα αὐτά εἶναι δῶρα καί καρπός τῆς θερμῆς προσευχῆς.

Ὁ φωτισμός τοῦ νοῦ καί ὁ καθαρισμός τῆς ψυχῆς εἶναι καρπός τῆς προσευχῆς λέγει ὁ Συμεών Θεσσαλονίκης: « Ἐκ τοῦ ἔργου τῆς προσευχῆς καί καθαρίζομεθα καί λαμβάνουμεν λύση τῶν ἀμαρτημάτων μας καί λυτρούμεθα ἀπό τοῦ πονηροῦ καί παντός πειρασμοῦ, καί ἀπό ὅλα τά ἐπερχόμενα δεινά καί γινώμεθα ἄξιοι νά παρασταθῶμεν εἰς αὐτόν τόν Θεόν καί νά καταξιωθῶμεν τοῦ φωτισμοῦ αὐτοῦ καί τῆς βασιλείας του».

Ἡ προσευχή ἐλκύει τό ἔλεος τοῦ

Θεοῦ στή γῆ καί φωτίζει τόν προσευχόμενο καί τόν καθοδηγεῖ στό σωστό δρόμο, χαροποιεῖ τήν προσευχόμενην ψυχή, διώχνει ἀπό τόν ἄνθρωπο τὸ ἄγχος καί τήν ἀγωνία καί ἐπαναφέρει τή γαλήνη καί τήν ἡρεμία. Ὁ προσευχόμενος ἐνισχύεται καί ξεπερνᾷ τίς διάφορες δυσκολίες τῆς ζωῆς, γιατί πατᾷ σέ στέρεο ἔδαφος.

Ἀκόμα ἡ προσευχή ὠφελεῖ καί τήν κοινωνία γενικά, ὅταν ὅλοι προσεύχονται· τήν ἀπαλλάσσει ἀπό τὰ κακά πού τή μαστίζουν καθημερινά καί τήν κάνει σωστή κοινωνία ἀνθρώπων. Τό δέ μεγαλύτερο ἐπαθλο τῆς προσευχῆς εἶναι ἡ εἴσοδος τοῦ ἀνθρώπου στή βασιλεία τοῦ Θεοῦ.

ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ὅταν ἀποφασίσεις νά προσευχηθεῖς πρέπει νά ἔτοιμαστεῖς νά ἀντιμετωπί-

σεις τούς πειρασμούς καί τά ἐμπόδια πού
θά σοῦ προβάλουν οἱ δαίμονες, προειδο-
ποιοῦν οἱ ἔμπειροι Πατέρες μας. Ἐπειδή
γνωρίζει ὁ διάβολος ὅτι μέ τήν προσευχή
μπορεῖ νά σωθεῖ ὁ ἄνθρωπος, γί' αὐτό
προσπαθεῖ νά ματαιώσῃ τήν προσευχή
μέ διάφορα τεχνάσματα καί νά μήν προ-
σευχηθοῦμε σωστά καί καρποφόρα.
Προσπαθεῖ νά εἰσβάλῃ στό νοῦ τοῦ
προσευχομένου μέ διάφορες σκέψεις καί
μέ σύντροφο τήν φαντασία δημιουργεῖ
εἰκόνες καί ἐνδιαφέροντα πού παρασύ-
ρουν τό νοῦ ἄλλοῦ ἔστω καί ἂν ἡ γλῶσ-
σα ψελίζει τήν προσευχή ἀφηρημένα.
Παρουσιάζει στόν προσευχόμενο ὅλες
τίς ἀσχολίες τῆς ἡμέρας καί τά προβλή-
ματά τους μέ ἀποτέλεσμα ὁ νοῦς ἀντί νά
εἶναι στίς λέξεις τῆς προσευχῆς εἶναι στίς
διάφορες ὑποθέσεις. Ὑποβάλλει στόν
προσευχόμενο ἀφορμές κούρασης, ἀδι-
αθεσίας, τεμπελιάς καί ἄλλες προφά-
σεις καί τελικά φεύγει ἀπό τή νηπροσευ-
χήν ὁ ἄνθρωπος χωρίς κανένα ὄφελος.

Γιά τήν ἀλήθεια τῶν πιό πάνω καί πῶς μᾶς παρακολουθεῖ ὁ πονηρός γιά νά μολύνει τά ἀγαθά μας ἔργα, φαίνεται ἀπό ἓνα χωρίο τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης. Στό βιβλίο τοῦ προφήτη Ζαχαρία, ἀναφέρεται τό ἐξῆς περιστατικό : **«Καί ἔδειξέ μοι Κύριος τόν Ἰησοῦν τόν ἱερέα τόν μέγα ἐστῶτα πρό προσώπου Ἀγγέλου Κυρίου, καί ὁ διάβολος εἰστήκει ἐκ δεξιῶν αὐτοῦ τοῦ ἀντικειῖσθαι»** (Ζαχαρ. 3. 1) Δηλαδή ὁ Θεός ἔδειξε στόν προφήτη μιᾶ ὁπτασία, πού παρουσίαζε τό ἱερέα Ἰησοῦ νά ἐργάζεται τό ἔργο Κυρίου συνοδεῖα Ἀγγέλου, ἀλλά καί ὁ διάβολος στεκόταν στά δεξιὰ τοῦ ἱερέα καί ἐναντιονόταν γιά τοῦ μολύνει τό ἔργο καί νά τόν κατηγορήσει στό Θεό. Αὐτή τή δουλειά ὁ διάβολος τήν κάνει σ' ὅλους προσπαθώντας νά καταστρέψει ἢ νά μολύνει τά καλά μας ἔργα καί προπατός τήν προσευχή.

Ὁ Ὅσιος Νεῖλος λέγει σχετικά:« ὅταν σέ ἴδοῦν οἱ δαίμονες ὅτι εἶσαι πρό-

θυμος νά προσευχηθεῖς ἀληθινά, τότε σοῦ φέρνουν στό νοῦ σκέψεις πραγμάτων δῆθεν ἀναγκαίων καί σέ λίγο σέ κάνουν νά τά λησμονήσεις καί παρακινοῦν τό νοῦ νά τά ἀναζητήσῃ. Καί ἐπειδὴ ὁ νοῦς δέν τά βρίσκει, στενοχωριέται καί λυπᾶται. Ὅταν πάλιν ξανασταθεῖ στήν προσευχή, τοῦ ὑπενθυμίζουν ἐκεῖνα πού τοῦ εἶχαν βάλει στό νοῦ καί τά ἀναζητοῦσε, γιά στραφεῖ ὁ νοῦς σ' αὐτά καί νά χάσει τήν καρποφόρα προσευχή». Βλέπετε, σατανικό πραγματικά σχέδιο.

Πολές φορές χρησιμοποιοῦν καί τή βιασύνη οἱ δαίμονες καί ὅταν τό πετύχουν καί σέ πείσουν ὅτι βιάζεσαι, ἀρχίζεις βιαστικά γιά νά τελειώσεις γρήγορα καί ἡ προσευχή σου χάνει τή θερμότητα γίνεται χλιαρή καί σίγουρα ὄχι θεάρεστη. Ἔτσι πετυχαίνει τό σκόπο του ὁ πονηρός καί τρίβει τά χέρια του ἀπό τή χαρά του.

Ἄλλες φορές παρουσιάζει στόν προσευχόμενο πρόσωπα, εἰκόνες καί ἀρπάζει τόν νοῦν καί τόν παρασύρει μακριά. Στίς

περιπτώσεις αυτές, ὁ Ὅσιος Φιλόθεος, δίνει αυτές τίς συμβουλές: «Ὅταν δείξ νά σέ κυριεύει ἡ χαύνωση τήν ὥρα τῆς προσευχῆς, τότε νά μεταχειρίζεσαι βιβλί-ο καί διαβάζοντας προσεκτικά νά δέχε-σαι μέσα σου τή γνώση. Μήν προσπερ-νᾷς βιαστικά τά λόγια, ἀλλά νά τά στο-χάζεσαι βαθειά καί νά θησαυρίζεις τό νό-ημά τους... καί τίς γονυκλισίες νά μήν τίς ἀφήνεις, γιατί μέ τό γονάτισμα εἰκονίζε-ται ἡ πτώση τῆς ἀμαρτίας καί γίνεται ἕνα εἶδος ἐξομολογήσεως...».

Ἔτσι ὁ διάβολος δέ θά σταματήσει ποτέ νά ἐμποδίζει τήν προσευχή μας καί ἀπό ἐμᾶς ἐξαρτᾶται νά ἀντισταθοῦμε, νά ἐπιμένουμε νά προσευχόμαστε μέ πόθο καί προσοχή καί νά διώχνουμε τούς ἐνε-πιθύμητους ἐπισκέπτες τήν ὥρα τῆς προσευχῆς.

Χρειάζεται προσοχή καί ἐπιμονή μέ πολλή ἀντίσταση, ἀλλά καί νά ζητοῦμε καί τήν ἐξ ὕψους βοήθεια καί θά τά κα-

ταφέρνουμε νά προσευχόμαστε μέ ώφέλεια.

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣ ΜΑΣ

Δέν εἶναι λίγες οἱ περιπτώσεις πού τά ἀποτελέσματα μιᾶς προσευχῆς γίνονται φανερά καί εὐεργετικά. Εἶναι ὅμως καί μερικές φορές πού δέν παίρνουμε καμιά ἀπάντηση στήν προσευχή μας ἀπό τόν Κύριο, λές καί δέ μᾶς ἄκουσε. Καί ἐμεῖς οἱ μηδαμινοί ἀνησυχοῦμε καί διερωτόμαστε, γιατί; Γνωρίζοντας μάλιστα καί τήν ὑπόσχεση Του: « **αἰτεῖτε καί δοθήσεται ὑμῖν**», γίνεται πιό ἔντονη ἡ ἀνησυχία μας. Αὐτό τό «γιατί» θά μᾶς ἀπασχολήσει στή συνέχεια.

Στά κείμενα τῆς Ἀγίας Γραφῆς διαπιστώνουμε, καί Ἀγίων ἀνδρῶν οἱ προσευχές καί τά αἰτήματα, πολλές φορές δέν

εἶχαν ἄμεση ἀπάντηση. Κί' ὅμως κάποτε ἐρχόταν αὐτή ἡ ἀπάντηση καί μάλιστα πολύ θετικά.

Θά φέρουμε τέσσερα παραδείγματα ἀπό τὰ πολλά, γιά νά ἐξηγήσουμε καί τίς αἰτίες τῆς καθυστερημένης ἀπάντησης ἀπό τὸ Θεό.

Γιά παράδειγμα, ὁ Ἰσαάκ εἴκοσι ὀλόκληρα χρόνια προσευχόταν στό Θεό γιά νά γεννήσει ἡ Ρεβέκκα παιδί κι' ὅμως μετὰ ἀπό τὰ εἴκοσι χρόνια ἀπάντησε ὁ Θεός στό αἶτημά του καί γέννησε ἡ Ρεβέκκα παιδί.

Ἡ περίπτωση τοῦ ἱερέα Ζαχαρία καί τῆς γυναίκας του Ἑλισάβετ. Παρ' ὅλο πού «ἦσαν ἀμφοτέροι δίκαιοι» ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, μιά ὀλοκληρη ζωή παρακαλοῦσαν τὸ Θεό νά τοὺς χαρίσει παιδί, ἀλλά καμιά ἀπάντηση δέν ἐρχόταν ἀπό τὸν Κύριο, παρά μόνον, ὅταν ἔφθασαν στά γεράματά τους, ὁ Θεός ἔστειλε τὸν Ἄγγελό Του καί τοὺς πληροφόρησε ὅτι

θά γεννήσουν τόν Ἰωάννη τόν Πρόδρομο.

Ἡ Χαναναία ἰκετεύεε τόν Ἰησοῦ νά θεραπεύσει τήν κόρη της καί νά διώξει τò δαιμόνιο πού τή βασάνιζε καί ὁ Κύριος οὔτε κ' ἄν ἔδειχνε ὅτι τήν ἄκουε. Τή δοκίμασε ὅμως καί ὅταν ἡ ἴδια ἐκδήλωσε πίστη ἀκλόνητη, τότε θεράπευσε τήν κόρη της.

Ὁ Ἀπόστολος τῶν ἐθνῶν, ὁ μέγας Παῦλος, παρακαλοῦσε τόν Κύριο νά τοῦ σηκώσει ἓνα πειρασμό, ἀλλά Αὐτός τοῦ ἀρνήθηκε καί τοῦ εἶπε, « *Σοῦ ἀρκεῖ ἡ χάρις μου* ». τί φανερῶνουν ὅλα αὐτά; Τί μπορούμε νά συμπεράνουμε;

α) Στήν περίπτωση τοῦ Ἰσαάκ καί τῆς Χαναναίας, ὁ Θεός ἤθελε νά δοκιμάσει τήν πίστη τους, ἀλλά καί γιά νά εἶναι παράδειγμα πρὸς μίμηση καί νά μάθουμε ὅτι πρέπει ὅταν καταφεύγουμε στόν Κύριο, πρέπει νά ἔχουμε ἀκλόνητη πίστη, ὑπομονή καί συνέπεια στά αἰτήματά μας.

β) Στήν περίπτωση τοῦ Ζαχαρία, τò

σχέδιο τοῦ Θεοῦ ἦταν διαφορετικό ἀπό τήν ἐπιθυμία τοῦ Ζαχαρία καί τῆς Ἑλισάβετ. Καί ἔτσι δοκιμάστηκε ἡ ὑπομονή καί ἡ ἐπιμονή τους.

γ) Στήν περίπτωση δέ τοῦ Παύλου, δέ ἦταν πρὸς τό καλό τοῦ Ἀποστόλου ἄν τοῦ σήκωνε τόν πειρασμό, γιατί ὁ πειρασμός τό βοηθοῦσε, τόν ταπείνωνε καί ταπεινόνοντάς τον προφυλασσόταν ἀπό χειρότερα κακά, χειρότερα τοῦ πειρασμοῦ.

Ἀνάλογα λοιπόν καί σέ μᾶς μποροῦν νά ὑπάρχουν οἱ αἰτίες τῶν περιπτώσεων πού ἀναφέραμε καί μπορεῖ ὁ Κύριος νά δοκιμάζει τήν πίστη μας καί τήν ἐπιμονή μας. Ἴσως αὐτά πού ζητοῦμε νά μὴν εἶναι πρὸς τό συμφέρον τῆς ψυχῆς μας. Ἀκόμα ἴσως ζητοῦμε κάτι πού θά τό χρησιμοποιοῦσαμε γιά νά ἱκανοποιήσουμε τή φιλαυτία μας καί τόν ἐγωϊσμό μας. Αὐτό τό τελευταῖο τονίζει καί ὁ Ἰάκωβος ὁ Ἀδελφόθεος στήν ἐπιστολή του: « **Ζητεῖτε, ἀλλά δέν λαμ-**

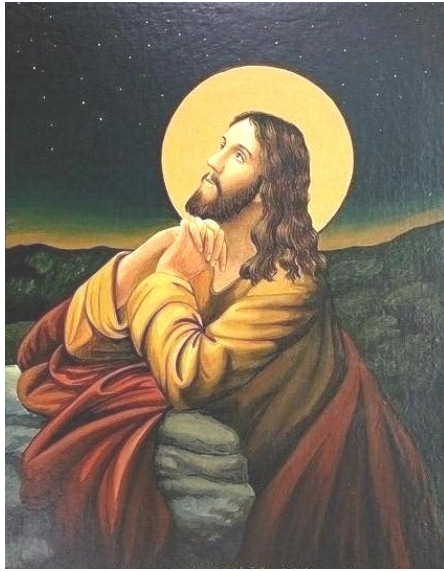
βάνετε, διότι ζητείτε για κακό σκοπό, για να δαπανήσετε για τίς ήδονικές επιθυμίες σας»(Ίακ. 4. 3).

Άκόμα μπορεί να ζητούμε πράγματα που δε συμφωνούν με το σχέδιο του Θεού για μας,

Έκείνο που πρέπει να έχουμε στο νοῦ μας, είναι ὅτι, ἂν προσερχόμαστε στην προσευχή με τίς προϋποθέσεις που ἀναφέραμε πρὶν, σίγουρα ὁ Θεός μᾶς ἀκούει καί πάντοτε θέλει τὸ συμφέρον μας , ἀλλὰ ἡ πανσοφία Του ἐφαρμόζει τρόπους καί μεθόδους γιὰ τὴ σωτηρία μας, πού ἐμεῖς ἀγνοοῦμε καί γιὰ τοῦτο στενοχωροῦμαστε. Ἐκείνο που πρέπει ἐμεῖς νὰ κάνουμε πρέπει νὰ ἐπιμένουμε ὅπως μᾶς συμβουλεύει ὁ Σοφὸς Σειράχ.: Μὴ ὀλιγοψυχῆσεις εἰς τὴν προσευχήν σου». Ὁ δὲ Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, λέγει: « Ὁ Θεὸς ἀναβάλλει νὰ ἐκπληρώσει τὰ αἰτήματά μας, ὅχι γιὰ νὰ ὑποφέρουμε, ἀλλὰ γιὰ νὰ μείνουμε πάντοτε συνδεδεμένοι μαζί Του, μετὰ τὴ θερμὴ καὶ

ἐπίμονη προσευχή μας».

Θά ἐπαναλάβουμε πάλιν ὅτι στήν προσευχή μας δέν πρέπει νά ἔχουμε καμιά ἀμφιβολία ὅτι κατά τήν ὥραν τῆς προσευχῆς βρισκόμαστε ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καί μᾶς προσέχει καί θέλει νά μᾶς βοηθήσει, ἔστω κι' ἂν ἀργεῖ νά ἀπαντήσῃ. Ἐμεῖς δέν πρέπει νά μεμψιμοιροῦμε καί νά ὀλιγοπιστοῦμε, ἀλλά νά εἴμαστε προετοιμασμένοι νά προσφέρουμε σωστή προσευχή καί νά ἀποδεχθοῦμε ὅ,τι δῆποτε μᾶς δώσει. Αὕτη μας ἡ συμπεριφορά σίγουρα θά ὑποχρεώσει τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ καί θά δικαιώσει τὰ δίκαια αἰτήματά μας, ἂν αὐτά εἶναι πρὸς τὸ δικὸν μας συμφέρον. Γιά τοῦτο νά μὴν ἔχουμε καμιά ἀμφιβολία θά ἐπιμείνουμε στήν προσευχή, ὅπως ἡ χήρα τοῦ εὐαγγελίου καί σίγουρα κάποτε ὅταν ὁ Κύριος δεῖ ὅτι πρέπει νά μᾶς ἀπαντήσῃ θά τὸ κάνει.



ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Τελειώνοντας τή μικρή αὐτή ἐργασία γιά τήν προσευχή, ἀντί γιά ἐπίλογο θά σχολιάσω ἓνα λόγο τοῦ Εὐαγγελίου μοναχοῦ πού βρῆκα στή Φιλοκαλία.

Γράφει: «**Νά προσεύχεσαι μέ φόβο καί τρόμο, μέ πόνο, προσεκτικά καί ἄγρυπνα**».

Ἄς δοῦμε τί θέλει νά πεῖ ὁ Ὅσιος αὐτός.

α) **Μέ φόβο καί τρόμο.** Αὐτό σημαίνει ὅτι, κατὰ τὴν διάρκεια τῆς προσευχῆς ὁ ἄνθρωπος πρέπει νά εἶναι πεπεισμένος ὅτι βρίσκεται ἐνώπιον τοῦ Παντοδύναμου Θεοῦ, ὅπου οἱ καθαρότατοι Ἄγγελοι μέ φόβο καί τρόμο καί μέ τὸ βλέμμα πρὸς τὰ κάτω ὑμνοῦν τὴν ἄπειρη μεγαλειότητα καί ἀγιότητα τοῦ κοινοῦ μας Δημιουργοῦ. Ἄν οἱ καθαρότατες ἀγγελικές Δυνάμεις στέκονται μέ φόβο καί τρόμο ἐνώπιον τῆς θείας μεγαλωσύνης, τί θά πεῖ ὁ ἁμαρτωλὸς καί λερωμένος ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος πρέπει νά φοβᾶται διπλά. Νά φοβᾶται μήπως δέν προσεύχεται μέ τὴν δέουσα προσοχή καί δέν εἰσακουσθεῖ ἡ προσευχή του. Νά φοβᾶται ἀκόμα μήπως δέν προσέξει καί τὸν παρσύρει ὁ πονηρὸς ποῦ караδοκεῖ, μέ τοὺς διάφορους λογισμοὺς μακριὰ ἀπὸ τὸ θέμα τῆς προσευχῆς καί χάσει τὸν καρπὸ της, γιατί δέ θά εἰσακουσθεῖ καί

γίνει περίγελως τῶν δαιμόνων.

β) *Μέ πόνο ψυχῆς.* Πού σημαίνει ὅτι, ὁ προσευχόμενος θά πρέπει νά συναισθάνεται τήν ἀμαρτωλότητά του καί ὅτι σέ κάθε στιγμή παραβαίνει τό νόμο καί τίς ἐντολές τοῦ Κυρίου καί νά πονεῖ βαθειά ἡ ψυχή του. Αὐτός ὁ πόνος τῆς ψυχῆς του θά πρέπει νά τόν κάνει περισσότερο θερμό στήν προσευχή του. Θά πονεῖ ἀκόμα, γιατί πολλοί ἄνθρωποι βρίσκονται μακριά ἀπό τό Θεό καί νά δέεται γί' αὐτούς.

γ) *Προσεκτικά, στοχαστικά.* Δηλαδή μέ πολλήν προσοχή καί περίσκεψη, χωρίς καμιά βιασύνη, μέ εὐλάβεια, ὑπομονή καί πραότητα νά προσεύχεται ὁ ἄνθρωπος. Νά στοχάζεται, νά συλλογίζεται τήν ἀμαρτωλότητά του καί τίς δωρεές πού ὁ ἀγαθός Θεός δίνει στόν ἀδύναμο ἄνθρωπο. Νά στοχάζεται τή βασιλεία τοῦ Θεοῦ καί τήν αἰώνια ζωή καί μέ πολλή περίσκεψη νά καθαρίζει τόν ἑαυτό του μέ τήν μετάνοια καί τήν ἀποχή ἀπό

κάθε λογισμό ἀνάρμοστο τῶν περιστάσεων. Καί ἔτσι μέ ψυχὴ καθαρὴ νὰ προσεύχεται σάν παιδί πρὸς τὸν πατέρα του.

Ἄγρυπνα. Τὸ ἄγρυπνα ἐδῶ σημαίνει νὰ βρίσκεται ὁ ἄνθρωπος σέ μεγάλο βαθμὸ ἐγρήγορσης καὶ προσοχῆς. Μὲ ἄγρυπνο μάτι καὶ μέ περίσκεψη καὶ περισυλλογὴ νὰ παρακολουθεῖ τὸν ἑαυτὸ του, γιατί γύρω του περιμένουν οἱ μοχθηροὶ δαίμονες νὰ τοῦ λερώσουν ἢ ἀκόμα νὰ τοῦ ματαιώσουν τὴν προσευχή. Καιροφυλακτοῦν οἱ μισόκαλοι, γιὰ βροῦν τὴν εὐκαιρία νὰ ἐπιτεθοῦν στὴν ψυχὴ καὶ νὰ τὴν αἰχμαλωτίσουν καὶ νὰ τὴν ὀδηγήσουν στὸ δικό τους σκοτεινὸ δρόμο τῆς κόλασης.

Ἔτσι ἄγρυπνα, μέ φόβο καὶ τρόμο, προσεκτικὰ καὶ στοχαστικὰ ὅταν συνηθίσει νὰ προσεύχεται ὁ ἄνθρωπος, θὰ προσεύχεται σωστὰ καὶ καρποφόρα καὶ σάν φρόνιμος καὶ πιστὸς θὰ ἔχει καρποφόρα προσευχή καὶ θὰ σώσει καὶ τὴν ψυχὴ του, δοξάζοντας τὸν πανάγιο Τρια-

δικό μας Θεό. Ἄς εἶναι εὐλογημένο καί
δεδοξασμένο τὸ ὄνομά Του στοὺς
αἰῶνες. Ἀμήν.